

МОРСКАЯ ПЕХОТА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 приседаний



10 приседание + хук



считая до 10 удержание



10 отжиманий



10 планка + прямые удары



считая до 10 планка



10 подъемов корпуса



10 прямых ударов сидя



считая до 10 удержание