

БОРГ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



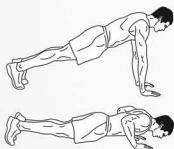
20 быстрых приседаний



считая до 20 приседания



считая до 20 удержание



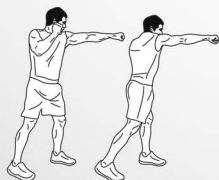
20 быстрых отжиманий



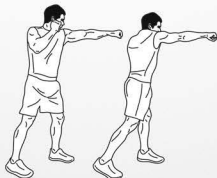
считая до 20 отжимания



считая до 20 планка



20 быстрых джеб + кросс



считая до 20 джеб + кросс



считая до 20 удержание