

КРУТЫЕ ЯГОДИЦЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

2 минуты отдыха между упражнениями



14 приседаний x **4** подхода всего
20 секунд отдыха между подходами



14 рывков ногой назад x **4** подхода всего
2 подхода для каждой ноги | 20 сек отдых



14 выпадов x **4** подхода всего
2 подхода для каждой ноги | 20 сек отдых



14 мостиков x **4** подхода всего
2 подхода для каждой ноги | 20 сек отдых