

непробиваемый **ПРЕСС**

ВИИТ ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

© darebee.net

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха



40сек подъемы колена



20сек планка
(левая нога)



20сек планка
(правая нога)



40сек подъемы колена



20сек боковая планка
(левая сторона)



20сек боковая планка
(правая сторона)



40сек подъемы колена



20сек удержание



20сек удержание