

ПРОКАРДИО

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов

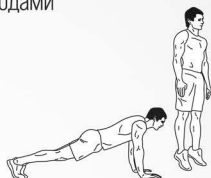
2 минуты отдыха между подходами



30сек подъемы колена



30сек планка



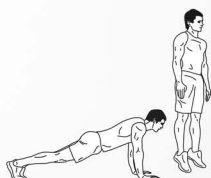
10сек базовые берпи



30сек подъемы колена



30сек планка



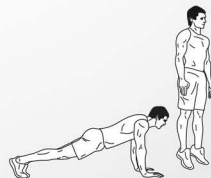
10сек базовые берпи



30сек подъемы колена



30сек боковая планка



10сек базовые берпи