

ПЕЩЕРНАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

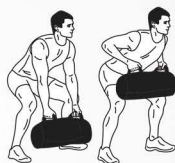
2 минуты отдыха между упражнениями



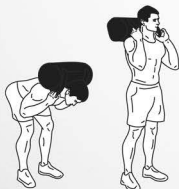
12 приседов
x **3** подхода всего
20 секунд отдых



12 отжиманий
x **3** подхода всего
20 секунд отдых



8 тяг к поясу
x **3** подхода всего
20 секунд отдых



8 наклонов
x **3** подхода всего
20 секунд отдых



12 твистов ногами
x **3** подхода всего
20 секунд отдых



2 минуты
планка на локтях
за один раз