

ЦЕНТУРИОН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

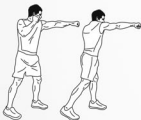
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 комбо приседание + подъем на носки



10 выпадов из стороны в сторону



10 комбо джеб + кросс + отжимание



10 боковых ударов



10 скручиваний с поднятыми руками



10 скручиваний "колени-к-локтям"



10 боковых скручиваний