

ДОЛОТО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких подъемов колена



10 приседаний



2 приседания с прыжком



20 высоких подъемов колена



10 касаний плеча



2 отжимания



20 высоких подъемов колена



10 махов ногами



2 подъема ног