

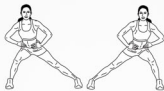
ИЗБРАННАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



8 обратных выпадов



4 выпадов из стороны
в сторону



20 подъемов ноги
в сторону



8 обратных выпадов



4 подъема на носки



20 прямых ударов



8 обратных выпадов



4 подъема ноги в планке



8 поворотов в планке