

КОД ПРЕССА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 подъемов корпуса



10 обратных скручиваний



10 поворотов торса
"русский твист"



8 "ножниц"



8 подъемов ног



10 махов ногами



считая до 10 планка



считая до 10 планка
на локтях



8 планок "пила"