

БОЕВАЯ СИЛА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха



10 отжиманий



10 комбо отжимание + джеб + кросс



10 приседаний



20 прямых ударов из приседа



2 приседа с прыжком



2 подъема ног



10 кругов ногами



10 махов ногами