

ПРЕТЕНДЕНТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 подскоков



2 отжимания



20 ударов кулаком



20 кругов руками



2 отжимания



2 приседания



20 высоких подъемов ног



2 отжимания



20 ударов кулаком