

Кор-Коннект

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин
10 повторений для каждого упражнения



4 подъёма ноги



10 подъёмов руки



4 планки "пила"



4 поворота в планке



10 сгибаний ног в сторону



4 касания колена в боковой планке



4 боковых планки "звезда"



10 поворотов из боковой планки



сколько можете планка на локтях