

ПРОРАБОТАЕМ КОР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

Поменяйте сторону и выполните последовательность еще раз



20 секунд

удержание в планке
со смещенными руками



20 секунд

удержание в планке
"лучник"



20 секунд

удержание в планке
на одной руке



20 секунд

удержание в планке
"колено в сторону"



20 секунд

удержание в планке
с поднятой ногой



20 секунд

удержание в боковой
планке