

ГОРНИЛО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



5 приседаний



5 подъёмов корпуса



5 приседаний



5 выпадов (левая нога)



5 подъёмов корпуса



5 выпадов (правая нога)



5 отжиманий



5 подъёмов корпуса



5 отжиманий