

КРУШИТЕЛЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



5 приседаний с прыжком



10 выпадов



одна растяжка на трицепс



5 приседаний с прыжком



10 подъемов на носки



одна растяжка на трицепс



5 приседаний с прыжком



считая до 10 планка



одна растяжка на трицепс