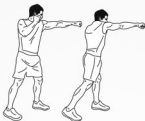


ШИФР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



4 комбо: 2 отжимания + 10 джеб + кросс

10 медленных отжиманий



4 комбо: 2 подъема корпуса + 10 поворотов торса
"русский твист"

10 медленных
подъемов корпуса



4 комбо: 2 приседания + 10 боковых ударов

10 медленных приседаний