

Ежедневная

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

3 подхода | до 2 минут отдыха между подходами



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



2 приседания



2 отжимания



10 высоких подъёмов
колена



10 "скалолазов"



2 впрыгивания в планке