

РЫВОК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 махов ногами



20 ударов кулаком



10 приседаний



10 махов ногами



5 отжиманий



20 кругов руками



10 махов ногами



20 "скалолазов"