

ГОРДИΣВ ЧЗΣЛ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



5 отжиманий



считая до 10 удержание



5 отжиманий



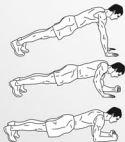
20 приседаний



считая до 20 удержание



20 приседаний



5 динамических планок



считая до 10 удержание



5 динамических планок