

ДОСТИЧЬ ЗВЕЗД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 выпадов



10 касаний плеча



10 поворотов в планке



10 выпадов



30 растяжек на бицепс



10 подъемов на носки



10 выпадов



10 скручиваний с поднятыми руками



10 движений "колено-к-локтю"