

РАЗРУШЕНИЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

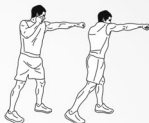
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



5 классических отжиманий



5 отжиманий с широкой постановкой рук



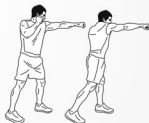
40 прямых ударов



5 классических отжиманий



5 отжиманий с узкой постановкой рук



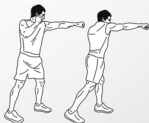
40 прямых ударов



5 классических отжиманий



5 взрывных отжиманий



40 прямых ударов