

НА СКОРУЮ РУКУ 30

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



30 приседаний



30 отжиманий



30 выпадов



30 подъемов корпуса



30 махов ногами



30 "скалолазов"