

-ДРАКОНОРОЖДЕННЫЙ- DRAGONBORN

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 приседов



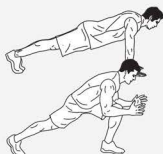
10 медленных скалолазов



20 касаний плеча



4 отжимания



4 планка-в-выпад



10 дровосеков



10 подъемов корпуса



10 подъемов ног



10 махов ногами