

ДРУИД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



6 подъемов на носки



10 приседаний



6 выпадов сплит



6 поз собака головой
вниз / вверх



10 касаний пола
из мостика



6 касаний пола



6 подъемов прямых ног



10 ракушек



6 подъемов ноги