

ЭЛИМИНАТОР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

5 подходов - в каждом подходе исключайте последнее упражнение
2 минуты отдыха между подходами



20 подъёмов ноги
в сторону



10 приседаний



20 "скалолазов"



20 выпадов



10 подъёмов руки в планке



20 высоких подъёмов
колена