

ГЕРОЙ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE

@ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ 2 минуты



20 высоких подъемов
колена



считая до 10 планка



20 высоких подъемов
колена



5 подъемов на носки



считая до 10 планка



5 подъемов на носки



10 обратных выпадов



считая до 10 планка



10 обратных выпадов