

ЭКСТРАКТОР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких подъёмов колена



2 впрыгивания в планке



20 кругов руками



20 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



2 впрыгивания в планке



20 кругов руками



2 выпада с прыжком



2 впрыгивания в планке



20 кругов руками