

РОКОВАЯ ЖЕНЩИНА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

2 минуты отдыха



10 приседаний "сумо"



20 прямых ударов



10 выпадов



10 поворотов согнутых
в коленях ног



10 мостиков



10 подъемов ног



20 подъемов ноги
в положении "на боку"



20 скручиваний



20 поворотов торса
"русский твист"