

БЕСПОЩАДНАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 выпадов
с прямыми ударами



10 подъемов на носки



10 скручиваний торса



6 медленных
"скалолазов"



6 движений
"собака мордой вниз/вверх"



6 отжиманий с колен



6 подъемов корпуса
с прямыми ударами



6 поворотов корпуса
"русский твист"



6 прямых ударов
сидя