

СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА

@ darebee.com

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 мин отдыха

между подходами



30сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



30сек базовые берпи



30сек круги руками



30сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



30сек базовые берпи



30сек круги руками



20сек отжимание с переходом в "лодочку" +



10сек удержание