

ФРЕМЕН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 приседаний



2 отжиманий



10 касаний плеча



10 приседаний



2 отжимания с узкой постановкой рук



10 подъёмов руки в планке



10 приседаний



2 отжимания с широкой постановкой рук



10 поворотов в планке