

СДЕЛАЙ ЭТО!

DAREBEE **ВИИТ** ТРЕНИРОВКА © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
2 минуты отдыха между подходами



20сек высокие подъемы колена



20сек планка



20сек высокие подъемы колена



20сек растяжка на бицепс



20сек удержание



20сек растяжка на бицепс



20сек высокие подъемы колена



20сек планка



20сек высокие подъемы колена