

Гравитация

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ 2 минуты



4 отжимания



4 отжимания с широкой постановкой рук



2 отжимания с узкой постановкой рук



4 отжимания



4 касания плеча



2 отжимания со смещенными руками



4 отжимания



4 отжимания с поднятой ногой



2 отжимания "нога на ноге"