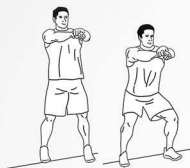


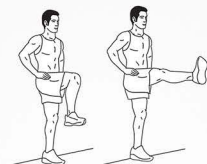
ГВАРДЕЕЦ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



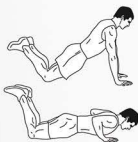
8 полуприседов у стены



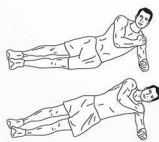
20 медленных ударов ногой



8 подъёмов на носки



4 отжимания с колен



8 подъёмов в боковой планке



8 махов ногами



8 опусканий ноги,
удерживая другую



8 мостиков на одной ноге



8 кругов ногами