

ГАТС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

100 раз каждое упражнение | разделите на подходы

Уровень I в течение дня Уровень II за один раз Уровень III дважды за день



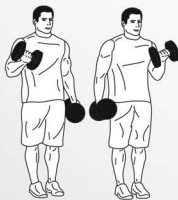
отжимания



касания плеча



подъемы корпуса



подъемы на бицепс



приседы



выпады