

НАЛЕТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



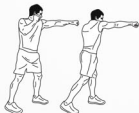
10 комбо: 1 приседание + 2 двойных боковых удара



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 комбо: 1 отжимание + 4 прямых удара



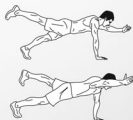
10 движений "ножницы"



10 подъемов руки в планке



10 подъемов ноги в планке



10 поочередных подъемов руки и ноги в планке