

ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

@ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

2 минуты отдыха



40 высоких подъемов колена



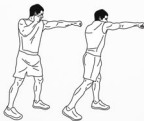
20 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 отжиманий



40 высоких подъемов колена



20 прямых ударов



10 отжиманий



40 высоких подъемов колена



20 базовых бёрпи



10 отжиманий