

Привет, пресс!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 скручиваний
с поднятыми руками



10 рывков ногами



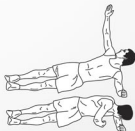
10 скручиваний
"колени-к-локтям"



10 отведений колена
в планке на локтях



10 боковых мостиков



10 поворотов в планке