

ГЕРКУЛЕС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 боковых выпадов



4 подъёма на носки



считая до 10 удержание позы звезды



10 приседаний



4 отжимания



считая до 10 удержание в планке



10 подъёмов корпуса



4 поворота торса



считая до 10 удержание поднятых ног