

ПРЕСС

СОБСТВЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



4 скручивания
"колени-к-локтям"



10 подъемов ног



4 скручивания
"колени-к-локтям"



10 скручиваний



4 скручивания
"колени-к-локтям"



10 скручиваний



4 скручивания
"колени-к-локтям"



10 подъемов ног



4 скручивания
"колени-к-локтям"