

ОТЕЛЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

2 минуты отдыха между упражнениями

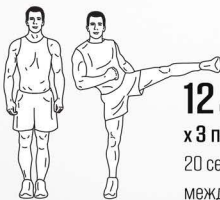
12 выпадов
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



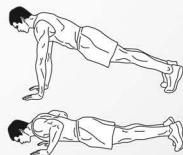
12 подъемов на носки
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



24 подъема ноги
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



12 отжиманий
х 3 подхода всего
20 секунд отдыха
между подходами



60сек планка на локтях