

РЕВУН

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдыха



40сек подъемы колена



10сек планка



10сек скалолазы



40сек подъемы колена



10сек планка



10сек повороты в планке



40сек подъемы колена



10сек планка



10сек касания плеча