

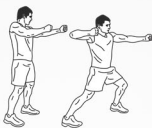
ОХОТНИК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



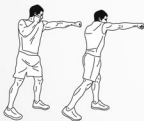
10 выпадов



20 выпадов "лучник"



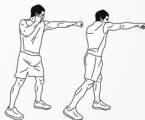
20 приседаний



40 прямых ударов



10 отжиманий



40 прямых ударов



10 "скалолазов"



считая до 20 планка



считая до 20 планка
на локтях