

ЛОВЧИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 2 повторения УРОВЕНЬ II 4 повторения УРОВЕНЬ III 6 повторений
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



отжимания с узкой постановкой рук



классические отжимания



отжимания с широкой постановкой рук



отжимания с поднятой ногой



отжимания со смещенной постановкой рук



отжимания "нога на ноге"