

ГИПЕРИОН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



10 выпадов



4 глубоких боковых выпадов



10 выпадов



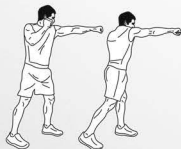
10 касаний плеча



4 отжимания с касанием плеча



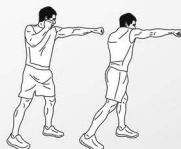
10 касаний плеча



10 прямых ударов



10 ударов вверх



10 прямых ударов