

ВВЕДЕНИЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



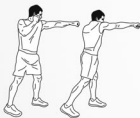
10 приседаний



2 отжимания



считая до 10 планка на локтях



10 прямых ударов



2 отжимания



считая до 10 планка на локтях



10 "скалолазов"



2 отжимания



считая до 10 планка на локтях