

ИНКВИЗИТОР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

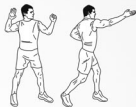
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 берпи



10 отжиманий



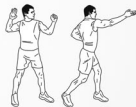
20 движений
"метание ножа"



считая до 10 удержание
в приседе



10 приседаний с прыжком



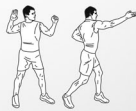
20 движений
"метание ножа"



10 высоких подъемов
колена



10 ударов коленом



20 движений
"метание ножа"