

ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



20 приседаний



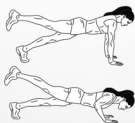
4 отжимания



20 прямых ударов



20 выпадов с подъемом колена



4 отжимания с поднятой ногой



20 прямых ударов