

Плюс

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



10 выпадов



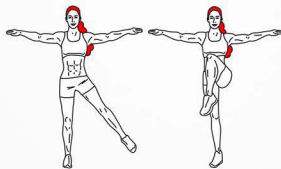
5 приседаний



10 скручиваний стоя



10 поворотов торса



10 отведений ноги в сторону
с подъемом колена



10 кругов руками
в стойке на одной ноге



10 движений коленом
в планке



5 поз "собака
мордой вверх"



5 растяжек "супервумен"