

Лицензия на пот

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 высоких подъемов
колена



10 захлестов голени
назад



10 выпадов с подъемом
колена



10 скалолазов



10 поворотов из планки



10 касаний плеча
в планке