

ПЛАНК

— LIFE —



ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE
@ darebee.net

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

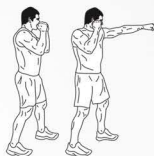
до 2 минут отдыха
между подходами



10 выпадов



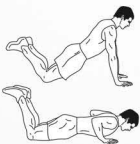
5 отжиманий с колен



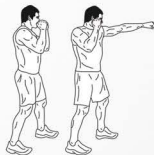
20 прямых ударов



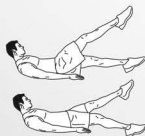
10 приседаний



5 отжиманий с колен



20 прямых ударов



10 махов ногами



5 подъемов корпуса



20 поворотов корпуса