

ДРОВОСЕК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

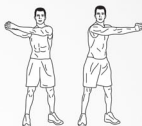
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



20 выпадов



10 отжиманий "нога на ногу"



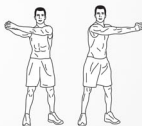
40 поворотов корпуса



20 медленных
"скалолазов"



10 отжиманий "нога на ногу"



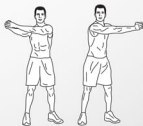
40 поворотов корпуса



20 приседаний



10 отжиманий "нога на ногу"



40 поворотов корпуса