

МАГ

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

© darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

2 минуты отдыха



10 обратных выпадов



10 подъемов на носки



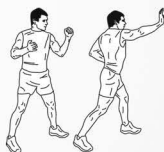
10 ударов ногой в сторону



10 обратных выпадов



10 отжиманий



30 ударов ладонью



10 обратных выпадов



10 подъемов корпуса



10 поворотов корпуса