

ДАВАЙ, ПОРАДУЙ МЕНЯ!

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE

© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



2 отжимания



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



2 отжимания



10 выпадов с прыжком



2 отжимания



10 прямых ударов