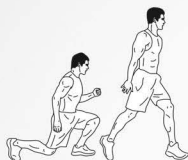


Марсианин

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



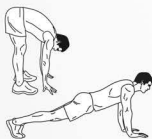
4 выпада с прыжком



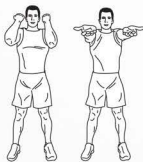
4 поворота в планке



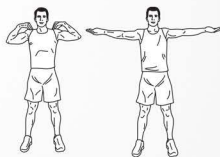
10 отжиманий
с касанием плеча



4 выхода в планку



10 растяжек на бицепс



10 касаний плеч



считая до 10 удержание



4 глубоких выпада



10 колено-к-локтю