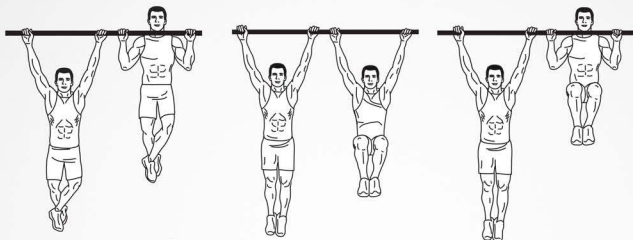


НАЕМНИК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

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



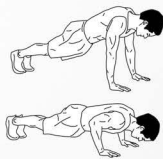
МАКСИМУМ КОМБО подтягивание + подъем коленей + подтягивание с подъемом коленей



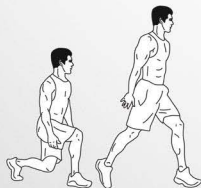
20 приседов с прыжком



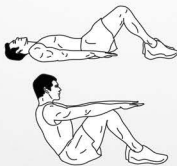
10 выходов в планку



МАКСИМУМ отжимания



20 выпадов с прыжком



20 подъемов корпуса



МАКСИМУМ удержание