

МОНСТР ВНУТРИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

2 минуты отдыха между упражнениями



20 приседаний **х 3 подхода** всего
20 секунд отдыха между подходами



12 отжиманий с узкой постановкой рук
х 3 подхода всего | 20 секунд отдыха



20 скручиваний "колени-к-локтю"
х 3 подхода всего | 20 секунд отдыха



12 V-складка **х 3 подхода** всего
20 секунд отдыха между подходами