

МОРРИГАН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 приседаний



10 приседаний с прыжком



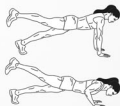
20 выпадов



2 отжимания (по выбору)



2 классических отжимания



4 отжимания с поднятой ногой



40 прямых ударов



20sec планка



40sec боковая планка