

НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 приседов



считая до 10 удержание



10 приседов



10 касаний плеча



считая до 10 планка



10 касаний плеча