

НИНДЗЯ

БЕСШУМНАЯ ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 боковых ударов

10 комбо присед + "бросок ножа" считая до 10 удержание в приседе



10 выпадов в сторону

10 глубоких выпадов назад

считая до 20 удержание равновесия на одной ноге



10 отжиманий

считая до 20 боковая планка

считая до 20 планка на локтях