

БЕЗ ПЛАЩЕЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 приседаний



20 касаний плеча



10 приседаний



считая до 10 планка



считая до 10 планка
с поднятой ногой (правая)



считая до 10 планка
с поднятой ногой (левая)



10 махов ногами



10 подъемов ног



считая до 10 удержание