

БЕЗ СОЖАЛЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 прыжков



20 подъемов ноги
в сторону



10 поворотов торса



10 приседов "сумо"



20 прямых ударов в приседе