

Гнев Одина

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 приседаний



2 впрыгивания в планке



2 приседания с прыжком



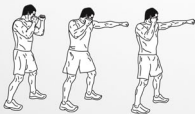
считая до 10 удержание



считая до 10 удержание



считая до 10 удержание



20 прямых ударов кулаком



10 отжиманий