

ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких подъемов
колена



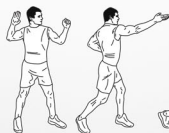
10 выпадов



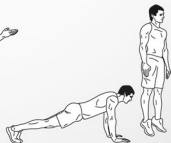
20сек планка на локтях



20 "скалолазов"



20 "бросков ножа"



10 базовых бёрпи