

Офис

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

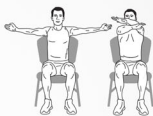
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 полуприседов



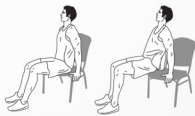
считая до 10 сжатие ладоней



10 движений руками



10 подъемов ноги



10 подъемов таза



10 подъемов коленей



10 наклонов в сторону