

НА ВОЛНЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20 высоких подъемов колена



10 скручиваний в планке



4 движения "чайка" в планке



20 высоких подъемов колена



10 скручиваний в планке



4 движения "пила" в планке



20 высоких подъемов колена



10 скручиваний в планке



4 "мостика"