

Одна Сердитая Птичка

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



10 кругов руками



10 вертикальных
"ножниц"



10 горизонтальных
"ножниц"



10 кругов руками



10 сведений рук



10 разведений рук



10 кругов руками



10 касаний плеча



10 растяжек на бицепс