

ОДНА СМЕЛАЯ ДЕВЧОНКА

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 "скалолазов"



2 базовых берпи



10 подъемов корпуса



10 скручиваний



10 поворотов корпуса
"русский твист"