

ВНЕ ЗАКОНА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



15 приседаний



30 ударов коленом



30 ударов в сторону



15 отжиманий



30 прямых ударов



30 хуков



15 подъемов ног



30 скручиваний



30 поворотов торса
"русский твист"