

ИДЕАЛ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 боковых выпадов



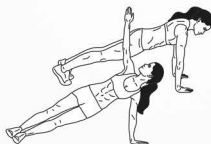
12 выпадов с прыжком



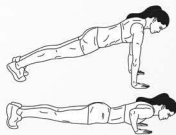
20 боковых выпадов



12 отжиманий



20 поворотов в планке



12 отжиманий



20 разведений ног



12 поворотов согнутых ног



20 разведений ног