

прогулка в ПАРКЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

10 повторений каждое | 5 подходов всего
до 2 минут отдыха между подходами



6. выпады



5. подъемы
на носки



4. приседания



3. подъемы
ноги в
сторону



2. обратные
отжимания

1. прыжки "ноги
вместе,
ноги врозь"

