

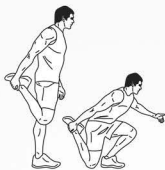
Персей

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 приседов



6 приседов Креветка



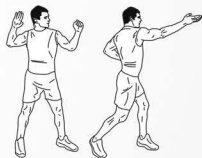
10 приседов Казак



10 отжиманий



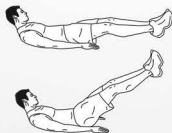
6 отжиманий
с отведением колена



20 бросков ножа



10 скручиваний



6 подъемов ног



10 ножниц