

ПИКСИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 колено-к-локтю
(на одной стороне)



10 прямых ударов



10 разведений рук



10 попеременных
подъемов на бицепс



10 тяг к подбородку