

ПЛАН Б

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 приседаний



20 подъемов на носки



20 подъемов ноги
в сторону



10 отжиманий



10 скручиваний



10 подъемов таза