

ВЫБОР ПЛАНКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

Встаньте в позицию планки и включите таймер.

Переходите от позиции к позиции по выбору в течении заданного времени.

Удерживайте каждую позицию так долго, как сможете.

УРОВЕНЬ I 2 минуты УРОВЕНЬ II 3 минуты УРОВЕНЬ III 4 минуты

