

ИГРОК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



10 приседаний с прыжком



10 отжиманий



10 приседаний с прыжком



10 планок с переходом из верхнего в нижнее положение



10 приседаний с прыжком



10 отжиманий



10 приседаний с прыжком