

ПОСЕЛДОН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 приседов с прыжком



10 касаний плеча



30сек планка



10 отжиманий дайвер



10 подъемов ног



10 махов ногами



10 подъемов корпуса