

ВЗРЫВ ЭНЕРГИИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

2 минуты отдыха между упражнениями



10 отжиманий x 5 подходов
30 секунд отдыха между подходами

В конце каждого подхода 2 взрывных отжимания.
Отрывайтесь от пола каждый раз.



10 приседаний x 5 подходов
30 секунд отдыха между подходами

В конце каждого подхода
2 приседания с прыжком.
Отрывайтесь от пола каждый раз.



10 выпадов на месте x 5 подходов
30 секунд отдыха между подходами

В конце каждого подхода 2 выпада с прыжком.
Отрывайтесь от пола каждый раз.