

ПОБЕДИТЕЛЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

2 минуты отдыха между упражнениями



30 приседаний **х 3** подхода всего
30 секунд отдыха между подходами



60сек "стульчик" **х 3** подхода всего
30 секунд отдыха между подходами



3 минуты планка на локтях
за один раз без перерыва



3 минуты боковая планка
за один раз без перерыва