

ПОЛНАЯ ЗАГРУЗКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



10 подъемов на носки



10 приседаний



6 приседаний
на одной ноге



10 касаний плеча
в планке



10 отжиманий



6 отжиманий
с поднятой ногой



10 поворотов корпуса
"русский твист"



10 подъемов корпуса



6 скручиваний
с выпрямлением ног