

ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



10 приседаний



считая до 5 удержание
в приседе



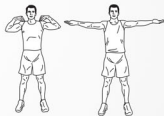
10 выпадов из стороны
в сторону



10 растяжек на бицепс



10 кругов руками



10 касаний плеча



10 подъемов ноги



5 вращений бедер



10 подъемов на носки