

ЖИМ, ПРИСЕДАЙ, ПОВТОРЯЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



4 отжимания

4 приседания

10 отжиманий

10 приседаний

4 отжимания

4 приседания

10 отжиманий

10 приседаний