

УПАЛ, ОТЖАЛСЯ!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

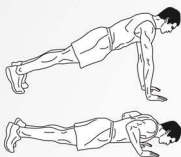
@ darebee.net

Уровень I 3 подхода

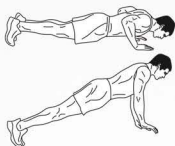
Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

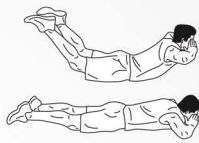
Отдых 2 минуты



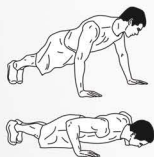
6 классических отжиманий



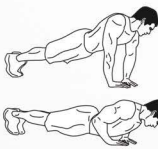
6 взрывных отжиманий



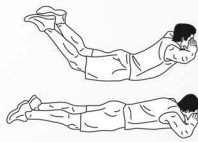
4 растяжки спины



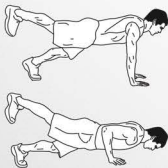
6 отжиманий с широкой постановкой рук



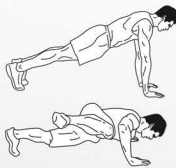
6 отжиманий с узкой постановкой рук



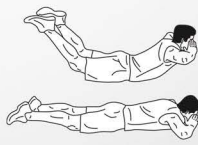
4 растяжки спины



6 отжиманий с подъемом ноги



6 отжиманий со сгибанием ноги



4 растяжки спины