

БЫСТРАЯ ВИИТ

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE @ darebee.com

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов

2 минуты отдых



20сек высокие подъемы колена



20сек "скалолазы"



20сек удержание в планке



20сек прыжки "ноги вместе, ноги врозь"



20сек прямые удары



20сек прямые удары в приседе "сумо"