

РТУТЪ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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

ОТДЫХ до 2 минут



10 высоких шагов



10 выпадов с подъемом колена



10 медленных "скалолазов" с упором



10 подъемов ноги в сторону



10 "ножниц" руками



10 обратных отжиманий с упором