

ЯРОСТНАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 выпадов с прямыми ударами



20 прямых ударов



10 скалолазов



2 отжимания с колен



10 рывков ног в планке



2 подъема корпуса с прямыми ударами



10 прямых ударов сидя



10 рывков ногами