

РАЗВЕД КОРПУС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

@ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



10 прыжков в приседе



10 медленных
"скалолазов"



считая до 20 планка
на локтях



10 прыжков в приседе



10 отжиманий



считая до 20 боковая
планка



10 прыжков в приседе



10 скручиваний
"колени-к-локтю"



считая до 20 удержание
поднятых ног