

РЕКРУТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

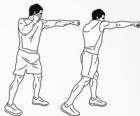
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



20 приседаний



20 приседание + джеб



20 джеб + кросс



4 отжимания



20 касаний плеча



4 отжимания
с поднятой ногой



считая до 20 планка



считая до 20 планка
на одной руке



считая до 20 планка
с поднятой ногой