

ВОЗРОЖДЕНИЕ

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | отдых 2 мин



30сек высокие подъемы колена



20сек планка



10сек растяжка на бицепс



30сек высокие подъемы колена



20сек планка



10сек касания плеча



30сек высокие подъемы колена



20сек планка



10сек растяжка на бицепс