

СНОГСШИБАТЕЛЬНЫЙ ПРЕСС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 подъемов ног



5 мостиков



10 рывков ногами



5 мостиков



10 подъемов корпуса



5 мостиков



10 поворотов корпуса
"русский твист"