

БЕЗ ПРАВИЛ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

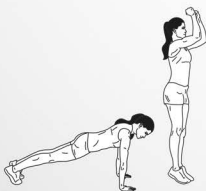
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



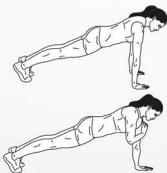
20 приседов с шагом назад



10 боковых выпадов



4 базовых берпи



20 касаний плеча



10 разворотов в планке