

МОРЯК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



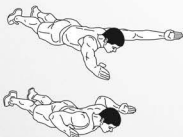
5 отжиманий



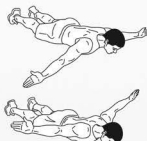
20 касаний плеча



5 выходов в планку



10 W-растяжек



10 обратных разведений рук
(prone reverse fly)



10 растяжек спины