

Воительница

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 ударов коленом



10 ударов ладонью



10 ударов двумя руками
в выпаде



10 комбо прыжок + удар ладонью



2 отжимания



10 "дровосеков"



считая до 10 удержание
в планке



10 касаний плеча
в планке