

БЕСШУМНАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20 подъемов ноги
в сторону



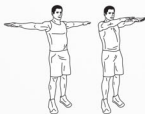
6 приседов "казак"



20 подъемов на носки



20 кругов руками



20 разведений рук



20 "ножниц"



считая до **20** планка