

НЕБЕСНАЯ СТРАЖА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 комбо присед + фронтальный удар



20 ударов локтем



20 сек планка



5 отжиманий



20 сек низкая планка



20 скручиваний



5 подъемов ног



20 поворотов русский твист