

ТРЕНИРУЕМ ПРЕСС НА ДИВАНЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 подъемов ноги



считая до 10 удержание согнутых коленей



10 подъемов колена к локтю



10 махов ногами



10 поворотов корпуса
с поднятыми ногами



10 "ножниц"