

СПАРТАНЕЦ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



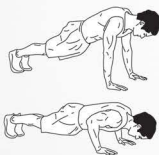
20 приседов



10 прыжков с группировкой



20 выпадов



10 отжиманий



10 медленных скалолазов



считая до 10 планка



10 подъемов корпуса



10 подъемов ног



10 обратных скручиваний