

ИДЕАЛЬНАЯ Я

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



4 приседания на одной ноге



4 стойки на одной ноге



10 касаний плеча



4 отжимания с поднятой ногой



10 поворотов в планке



10 махов ногами