

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА.

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



10 прыжков в приседе



10 приседаний с прыжком



30сек планка на локтях



10 выпадов на месте



10 выпадов с прыжком



30сек планка на локтях



10 приседаний



10 высоких прыжков



30сек планка на локтях