

СТАТИЧЕСКИЙ РАЗРЯД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



считая до 10 низкая планка



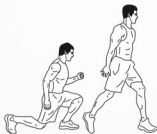
20 выпадов с прыжком



считая до 10 удержание в приседе



считая до 10 низкая планка



20 выпадов с прыжком



10 медленных отжиманий



считая до 10 низкая планка



считая до 20 удержание



считая до 10 боковая планка