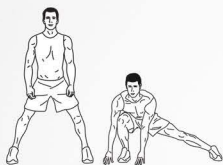


СТАЛЬНОЙ ДРАКОН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

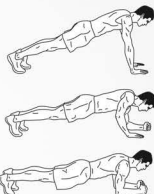
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 глубокие боковые выпады



10 попеременные выпады
в прыжке (сплит-выпады)



6 динамических планок



10 касаний плеча



6 отжиманий дракон



10 обратных ангелов



6 рывков ногами вверх