

СИЛЬНЕЕ СЕГОДНЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



5 приседов



20 прямых ударов
в приседе



5 приседов



10 подъемов ноги
(правая нога)



20 прямых ударов
в приседе



10 подъемов ноги
(левая нога)