

Богатырь

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



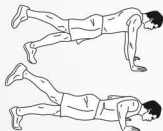
20 приседаний



считая до 20 удержание



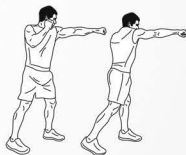
20 медленных скалолазов



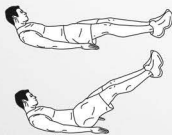
20 отжиманий



считая до 20 удержание



20 прямых ударов



20 подъемов ног



считая до 20 удержание



20 поворотов торса
русский твист