

СУПЕР ПРИСЕД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 широких приседов

10 приседов с прыжком



20сек удержание

20 попеременных подъемов на носок