

ПРЕСС СУПЕРГЕРОЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

60 секунд отдыха между упражнениями



20 движений "колено-к-локтю" x 4 подхода
20 секунд отдыха между подходами

20 подъемов ног x 4 подхода
20 секунд отдыха между подходами



2 минуты планка на локтях
повторить один раз

2 минуты боковая планка
одна минута каждая сторона | повторить 1 раз



2 минуты удержание
повторить один раз

10 растяжек "супермен" x 4 подхода
20 секунд отдыха между подходами