

СВЕРХЧЕЛОВЕК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



40 высоких шагов



40 "скалолазов"



80 высоких подъемов колена



20 касаний плеча



20 отжиманий



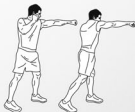
20 берпи



40 отведений колена в планке на локтях



40 подъемов ноги в планке на локтях



80 прямых ударов