

СУПЕР**НОВА**

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



ДВИЖЕНИЕ 1

20 секунд планка



ДВИЖЕНИЕ 2

10 подъемов руки и ноги



ДВИЖЕНИЕ 3

4 динамические планки 90°



ДВИЖЕНИЕ 4

20 скалолазов



ДВИЖЕНИЕ 5

10 отжиманий