

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE

@ darebee.net

СУПЕР

УРОВЕНЬ I 3 подхода

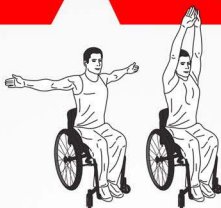
УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



20 разведений рук



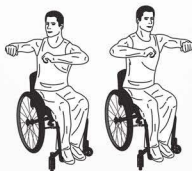
20 подъемов рук



10 сжатий ладоней



20 растяжек вперед



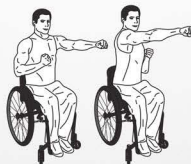
20 скручиваний



10 кругов руками



20 ударов вверх



20 прямых ударов



10 быстрых кругов
(руки сжаты в кулак)