

ТИТАН

DESTINY ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

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



20 выпадов



20 приседаний



считая до 10 удержание



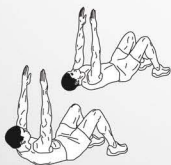
4 отжимания



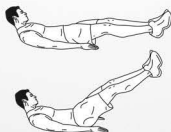
4 взрывных отжимания



считая до 10 планка



10 высоких скручиваний



10 подъемов ног



считая до 10 удержание