

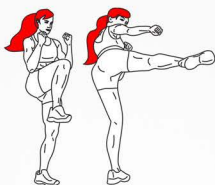
ТИТАНИЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

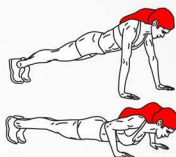
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



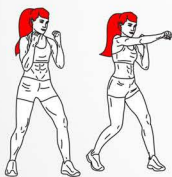
10 выпадов с прыжком



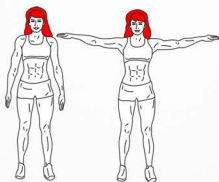
20 ударов ногой в сторону



10 отжиманий



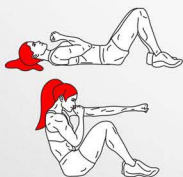
40 прямых ударов



20 подъемов рук



20 кругов руками



10 подъемов корпуса
с прямыми ударами



10 движений Велосипед



10 кругов ногами