

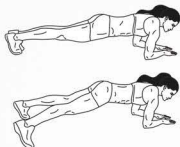
КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

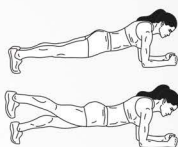
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



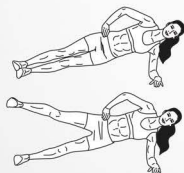
12 сгибаний ноги



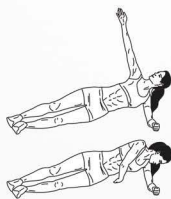
12 отведений ноги



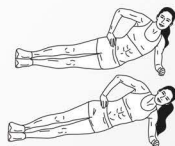
12 подъемов ноги



12 подъемов ноги



12 разворотов в планке



12 боковых мостиков



6 активных планок