

ВАЛЬКИРИЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 приседаний



10 ударов в приседе



10 приседаний
с перекрестным шагом



10 отжиманий



40сек удержание
равновесия



20 выпадов с подъемом
колена



10 подъемов корпуса
с прямым ударом



10 рывков ногами
вперед



10 боковых
V-скручиваний