

ДЕРЗКАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20 приседов с прыжком



до усталости отжимания



до усталости подъемы ног



до усталости отжимания



20 прямых ударов



20 выпадов с прыжком



20 подъемов корпуса с прямым ударом



20 прямых ударов сидя



20 поворотов корпуса "русский твист"