

ВИКИНГ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 приседаний



считая до 20 удержание



2 присед с прыжком



10 отжиманий



считая до 20 планка



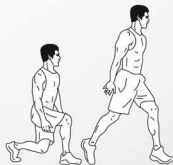
2 взрывных отжимания



20 выпадов



считая до 20 удержание



2 выпада с прыжком