

ОСА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



6 выпадов
с подъемом колена



считая до 10 удержание
(левая нога)



6 выпадов
с подъемом колена



считая до 10 удержание
(левая сторона)



6 поворотов в планке



считая до 10 удержание
(правая сторона)



6 выпадов
с подъемом колена



считая до 10 удержание
(правая нога)



6 выпадов
с подъемом колена