

ЗЕНИТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 выпадов



10 выпадов из стороны
в сторону



20 выпадов



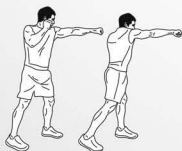
5 выходов в планку



10 отжиманий



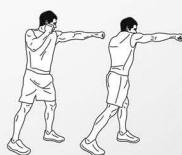
5 выходов в планку



20 прямых ударов



10 ударов вверх



20 прямых ударов