

ЗЕВС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 обратных выпадов



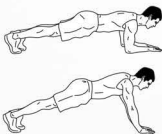
20 прямых ударов



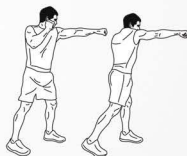
20 апперкотов



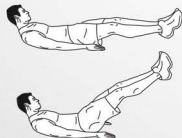
20 отжиманий



4 подъема на трицепс



20 прямых ударов



10 подъемов ног



10 ножниц



считая до 10 удержание