



Пресс 2 месяца и 9 дней

Пресс

- 30 (потом 25-15-10) ПЕРЕКРЕСТНЫЙ
- 30(25-15-10) ПРЯМОЙ
- 30(25-15-10) СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ
- 30(25-15-10) ПОДНИМАНИЕ НОГ

Планка

- 15 секунд на прямых руках
- 15 секунд на локтях
- 15 секунд на правой руке
- 15 секунд на левой руке

Пожарный гидрант

- 30 раз на правую ногу
- 30 раз на левую ногу

Поднимание ноги

30 раз правой

30 раз левой

Приседания с выбросом ноги

30 раз правая нога

30 раз левая нога

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?