



СуперСто

Выполни за неделю СТО!! повторений в нескольких упражнениях для повышения своей силы!

- 1.** Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) СТО РАЗ!!!
- 2.** Отжимания от пола в упоре лежа (для мальчиков), отжимания от пола в упоре лежа на коленях (для девочек). СТО РАЗ!!!
- 3.** Приседания, руки за голову СТО РАЗ!!!

Самый лучший способ выполнить этот комплекс за неделю это разделить количество повторений на пять, шесть, или семь дней. Например, если заниматься каждый день, то нужно выполнить всего по 14-15 повторений в день в каждом упражнении

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

как это убрать?