



I can take off

Круговая тренировка. Тренировка назначена на проработку мышц живота,ягодиц и ног.

- пресс 3*30
- Приседания 3*100
- Прыжки в плие крестом 3*10
- планка 20 с *3
- Отжимания 3*10
- Велосипед 3*20
- Скручивания 3*30
- Присед сумо 3*30
- Альпинист 3*20
- Ягодичный мостик 3*20
- Планка с подниманием колен 20 с * 3
- Выпады с прыжками 20 * 3
- Поднимание ног(прокачка икр) 20* 3

Разведение ног, исполнять на максималках 3*20

кохаю)

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

как это убрать?