

100%

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдыха



20сек подъемы колена



20сек касания плеча



20сек подъемы колена



20сек касания плеча



20сек планка



20сек касания плеча



20сек подъемы колена



20сек касания плеча



20сек подъемы колена