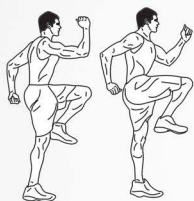


100 СЕКУНД

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

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых до 2 минут



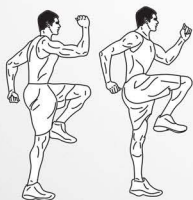
10сек высокие шаги



30сек подъемы колена



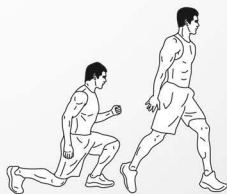
10сек приседы с прыжком



10сек высокие шаги



30сек подъемы колена



10сек выпады с прыжком