

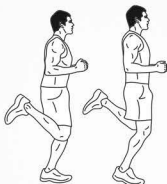
2 МИНУТЫ кардио

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

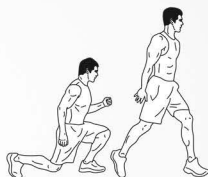
20 секунд каждое упражнение | без отдыха между упражнениями



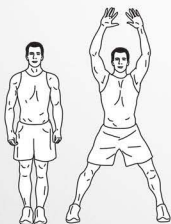
1. подъемы колена



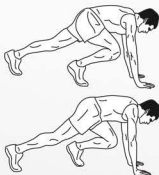
2. захлесты голени назад



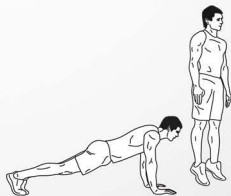
3. выпады с прыжком (сплит)



4. джампинг джек



5. скалолазы



6. базовые берпи