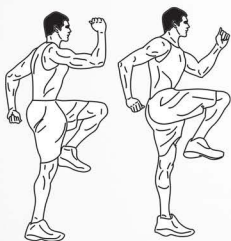


# 30 МИНУТ ПЕШКОМ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](https://darebee.net)

Выполнить всего 5 раз



**60сек** высокие шаги

**15сек** шаги в сторону / стэп джек

**60сек** высокие шаги

**15сек** шаги в сторону / стэп джек

**60сек** высокие шаги

**15сек** шаги в сторону / стэп джек

**60сек** высокие шаги

**15сек** шаги в сторону / стэп джек

**60сек** отдых

