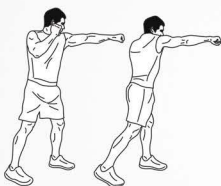


3 МИНУТЫ ВОИН

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

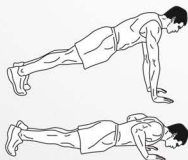
Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых до 2 минут



60сек прямые удары



60сек боковые удары



30сек отжимания



30сек приседы с прыжком