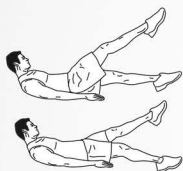


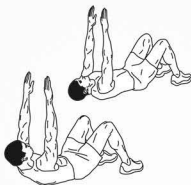
атака на пресс

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

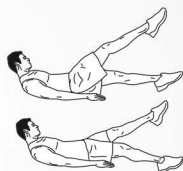
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 махов ногами



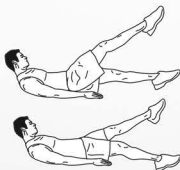
20 скручиваний



20 махов ногами



20 скручиваний
русский твист



20 махов ногами



20 колено-к-локтю