

ПРЕСС-АПГРЕЙД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

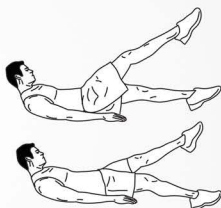
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 подъемов корпуса



10 поворотов корпуса



10 махов ногами



считая до 20 удержание



считая до 20 удержание



считая до 20 удержание