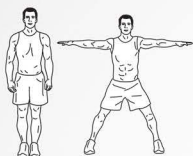


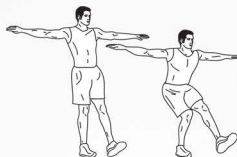
АКРОБАТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 прыжков Звезда



10 полуприседов



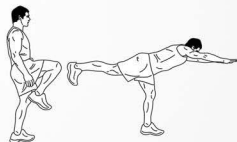
считая до 20 удержание



20 подъемов ноги



10 выпадов



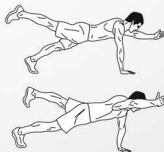
10 стоек на равновесие



10 разворотов в планке



10 скалолазов



10 подъемов руки / ноги