

ЛАВИНА АДРЕНАЛИНА

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

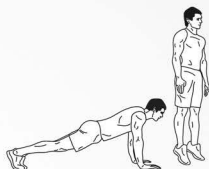
Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых до 2 минут



15сек джампинг джек



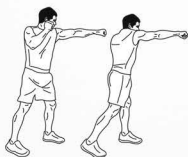
15сек отжимания



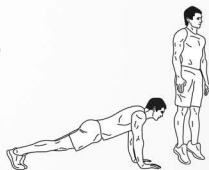
15сек базовые берпи



15сек джампинг джек



15сек прямые удары



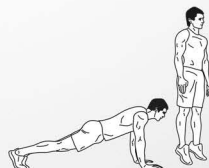
15сек базовые берпи



15сек джампинг джек



15сек отжимания



15сек базовые берпи