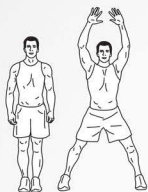


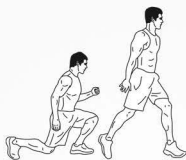
АТАДДИН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 джампинг джек



4 выпада с прыжком



10 джампинг джек



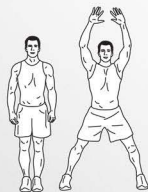
10 касаний плеча



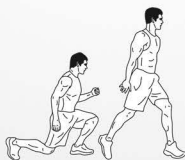
4 берпи



10 касаний плеча



10 джампинг джек



4 выпада с прыжком



10 джампинг джек