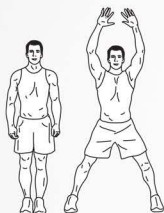


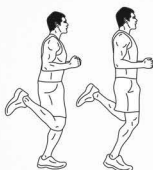
ВИХРЕМ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

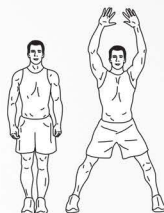
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 джампинг джек



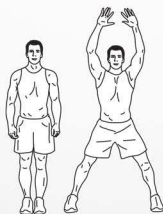
10 захлестов голени



10 джампинг джек



10 прыжков
(левая нога)



10 джампинг джек



10 прыжков
(правая нога)