

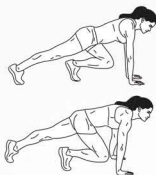
АЛЬФА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



8 выпадов с прыжком



20 скалолазов



считая до **10** планка
на левой ноге



8 выпадов с прыжком



20 скалолазов



считая до **10** планка
на правой ноге



до усталости отжимания