

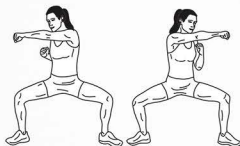
АНТЕМ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



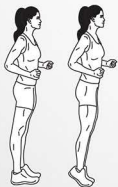
4 приседания



20 ударов в приседе



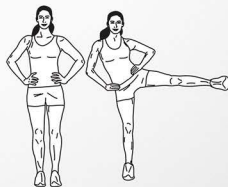
4 приседания



4 подъема на носки



4 приседания



20 подъемов ноги в сторону