

ПОКОЯ НЕ БУДЕТ!

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 мин



20сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



20сек берпи



20сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



20сек планка "ноги врозь"



20сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



20сек планка "ноги врозь"



20сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



20сек берпи



20сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"