

УНИВЕРСАЛЬНОЕ КАРДИО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com



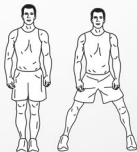
20 высоких шагов x **4** подхода всего
20 секунд отдыха между подходами



20 прыжков на месте x **2** подхода всего
без отдыха между подходами 1 подход на ногу



20 шагов в сторону x **4** подхода всего
20 секунд отдыха между подходами



20 прыжков x **4** подхода всего
20 секунд отдыха между подходами