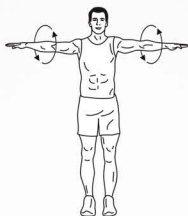
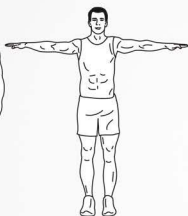


АРМАГЕДДОН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

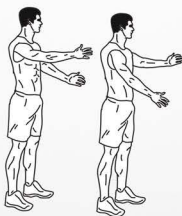
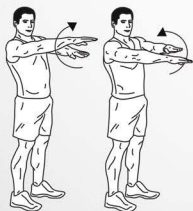
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 подъемов рук

20 кругов руками

считая до 20 удержание



20 быстрых ножниц

20 вертикальных ножниц

считая до 20 удержание