

АТАКА ТИТАНОВ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

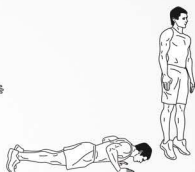
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 берпи



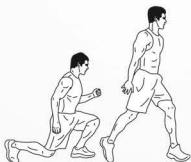
4 прыжка из стороны в сторону



10 берпи



4 прыжка



10 выпадов с прыжком



4 прыжка



10 глубокие выпады из стороны в сторону