

ТРЕНИРОВКА

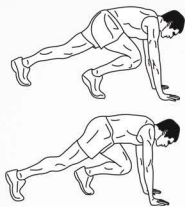
ПЛОХОЙ ДЕНЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

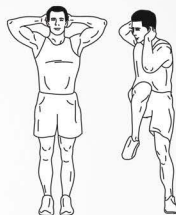
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



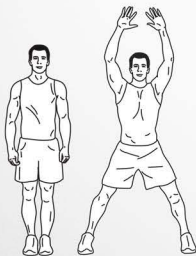
20 подъемов колена



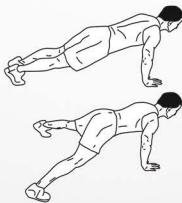
10 скалолазов



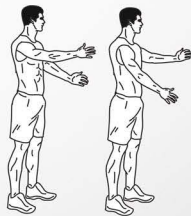
10 колено-к-локтю



20 джампинг джек



10 разножек в планке



10 ножниц