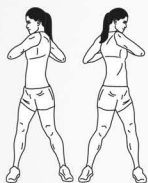


ЗЛОЙ ВОЛК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



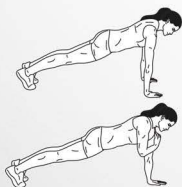
10 поворотов корпуса



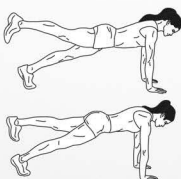
10 наклонов с поворотом



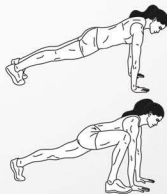
10 выпадов с подъемом колена



10 касаний плеча



10 подъемов ноги



10 выступов в планке