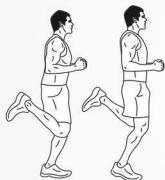


БАРД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 захлестов голени назад



20 подъемов колена



10 скалолазов



20 захлестов голени назад



20 подъемов колена



10 касаний плеча