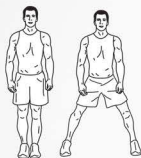


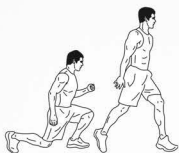
ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE @ darebee.net

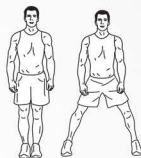
Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдыха



30сек прыжки



10сек выпады с прыжком



30сек прыжки



30сек высокие шаги



10сек подъемы колена



30сек высокие шаги



10сек подъемы на носки



10сек приседы с прыжком



10сек подъемы на носки