

Справлюсь Сама

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



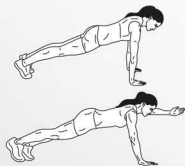
10 приседов



10 приседов с шагом назад



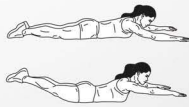
10 подъемов на носок



10 подъемов руки



10 медленных скалолазов



10 растяжек