

ЧЕРНЫЙ ДРОЗД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких подъемов колена



10 скалолазов



20 кругов руками



20 высоких подъемов колена



2 отжимания



20 кругов руками



20 высоких подъемов колена



10 скалолазов



20 кругов руками