

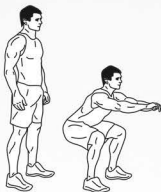
КУЗНЕЦ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

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



считая до 20 удержание



20 приседов



считая до 20 удержание



считая до 10 удержание



10 отжиманий



считая до 10 удержание



считая до 10 удержание



10 V-складок



считая до 10 удержание