

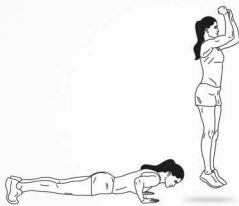
БЛИСТАТЬ ВСЕГДА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

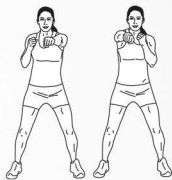
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 высоких подъемов
колена



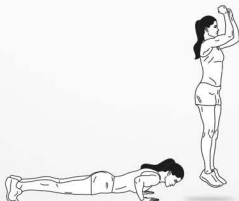
2 берпи



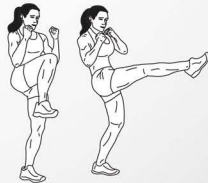
20 прямых ударов



20 высоких подъемов
колена



2 берпи



20 прямых ударов ногой