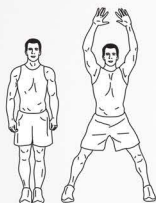


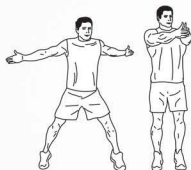
БЕРНАУТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

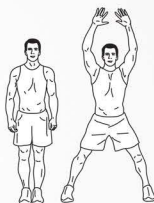
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 джампинг джек



20 прыжков
Морских Котиков



20 джампинг джек



20 подъемов колена



20 захлестов голени назад



20 подъемов колена