

КОРОЛЬ БЕРПИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

Совет: если вы не можете делать отжимания,
то делайте базовые берпи.



10 берпи

считая до 20 отдых

8 берпи

считая до 20 отдых

6 берпи

считая до 20 отдых

4 берпи

считая до 20 отдых

2 берпи

финиш