

НЕУТОМИМАЯ ПЧЕЛА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

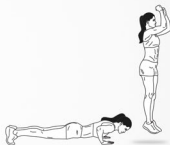
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



20 высоких подъемов колена



10 выпадов с подъемом колена



5 берпи



20 махов ногами



10 подъемов корпуса



5 рывков ногами