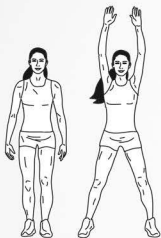


Кардио Фьюжн

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

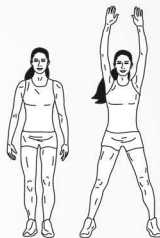
ОТДЫХ до 2 минут



15 джампинг джек



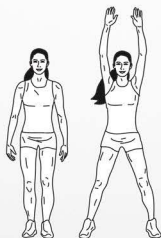
10 выпадов из стороны в сторону



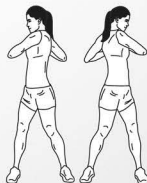
15 джампинг джек



10 кругов руками



15 джампинг джек



10 скручиваний