

КАРДИО КОРОЛЕВА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 захлестов голени
назад



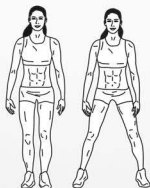
10 высоких подъемов
колена



10 захлестов голени
назад



4 колено-к-локтю



10 прыжков



4 колено-к-локтю