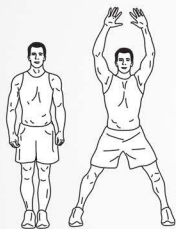


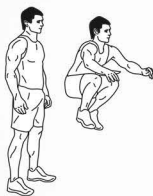
кардио ШОК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

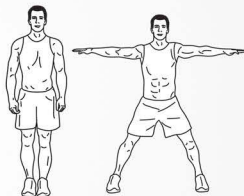
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 джампинг джек



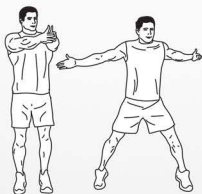
2 прыжка с группировкой



20 прыжков звезда



2 прыжка с группировкой



20 прыжков морских котиков



2 прыжка с группировкой