

ЛОВИ МОМЕНТ

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

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

2 минуты отдыха между подходами



20сек подъемы колена



20сек скалолазы



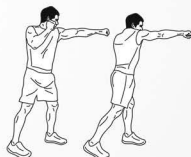
20сек подъемы колена



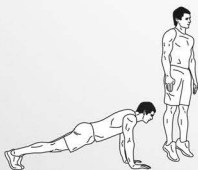
20сек удары вверх



20сек отжимания



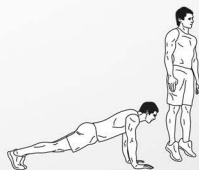
20сек прямые удары



20сек базовые берпи



20сек планка



20сек базовые берпи