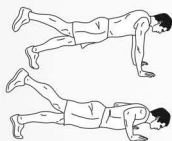


ЧЕЛЛЕНДЖ

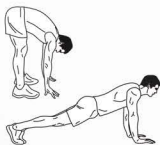
ОДОБРЕН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

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



10 отжиманий



10 выходов в планку



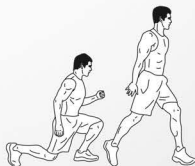
10 колено-к-локтю



10 приседов с прыжком



считая до **10** удержание



10 выпады с прыжком