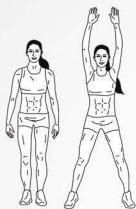


ПЕРВАЯ ГЛАВА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 джампинг джек



6 приседаний



10 джампинг джек



10 высоких шагов



10 джампинг джек



10 колено-к-локтям



10 джампинг джек



6 выпадов с подъемом колена



10 джампинг джек