

ДЕРЗКАЯ ДЕВЧОНКА

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE

© darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



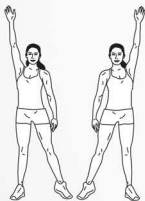
10 колено-к-локтю



10 прыжков



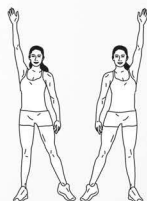
10 колено-к-локтю



10 отведений ноги / стэп джек



10 колено-к-локтю



10 отведений ноги / стэп джек



10 колено-к-локтю



10 прыжков



10 колено-к-локтю