

ГЕПАРД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 подъемов колена



10 скалолазов



4 движения планка-в-выпад



20 подъемов колена



10 скалолазов



4 касания стопы



20 подъемов колена



10 скалолазов



4 приседа с прыжком