

БЕГИ К ВЕРТОЛЕТУ!

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | 2 мин отдых



20сек высокие подъемы колена



20сек захлесты голени назад



20сек высокие подъемы колена



20сек планка на одной руке



20сек высокие подъемы колена



20сек планка на одной руке



20сек высокие подъемы колена



20сек захлесты голени назад



20сек высокие подъемы колена