

ЩИРИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

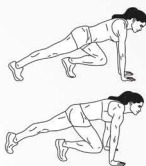
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 скалолазов



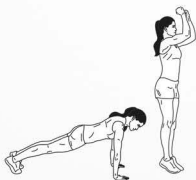
2 выпада с прыжком



10 скалолазов



2 отжимания с колен



10 базовых берпи



2 отжимания с колен



считая до 10 планка на локтях