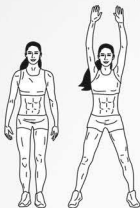


КОДА

ВИИТ ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



20сек джампинг джек



20сек планка



20сек джампинг джек



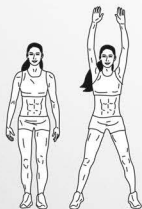
20сек планка



20сек базовые берпи



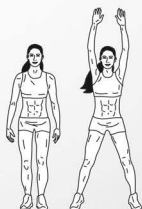
20сек планка



20сек джампинг джек



20сек планка



20сек джампинг джек