

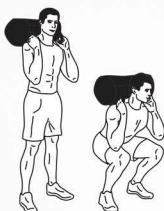
ПОЛЕВОЙ МЕДИК +

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



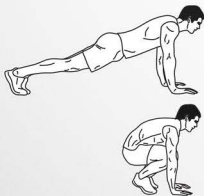
40 подъемов колена



20 приседов



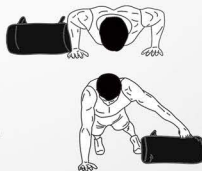
10 гусиных шагов



10 прыгиваний в планке



10 движений по-пластунски



10 отжиманий с перетягиванием
веса влево / вправо