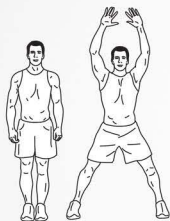


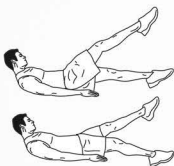
КАМБЭК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

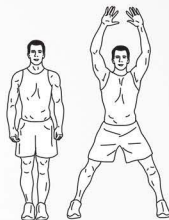
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 джампинг джек



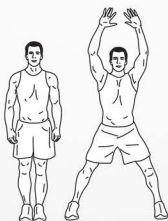
10 махов ногами



20 джампинг джек



10 подъемов корпуса



20 джампинг джек



10 колено-к-локтю