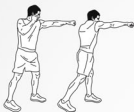


КОМАНДИР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



40 джеб + кросс



20 присед + джеб



40 джеб + кросс



20 медленных
"скалолазов"



20 отжиманий



20 медленных
"скалолазов"



20 подъемов корпуса



20 поворотов корпуса
"русский твист"



20 подъемов корпуса