

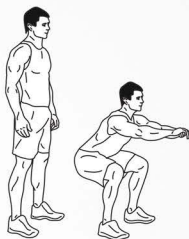
ДУХОВНИК

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдыха



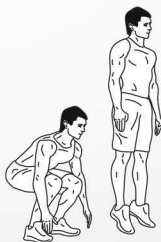
20сек подъемы колена



10сек приседы



20сек подъемы колена



10сек приседы с прыжком