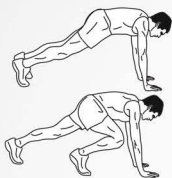


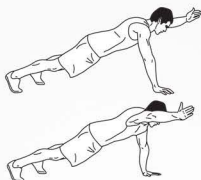
КОР ФЬЮЖН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

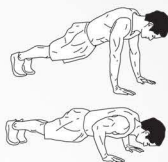
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



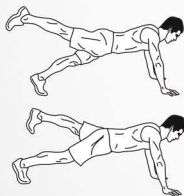
10 медленных скалолазов



10 подъемов руки



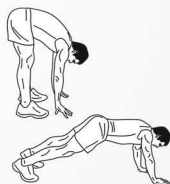
5 отжиманий



10 подъемов ноги



10 поворотов в планке



5 выходов в планку



5 динамических планок