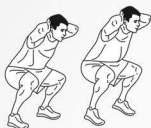


ПРЕДЕЛ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

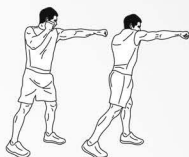
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 прыжков



10 приседов с прыжком



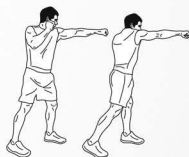
40 прямых ударов



20 отжиманий



10 поворотов в планке



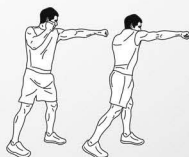
40 прямых ударов



20 подъемов корпуса



10 подъемов корпуса



40 прямых ударов