

Дневная ДОЗА КАРДИО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



50 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



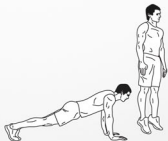
40 наклонов из стороны
в сторону



30 прыжков с разведением
рук в стороны



20 захлестов голени
назад



10 базовых берпи