

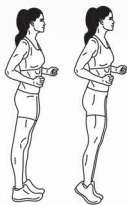
ДРАКАРИС!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 приседов с прыжком



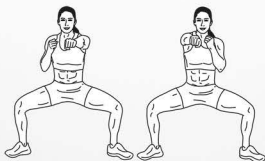
10 подъемов на носки



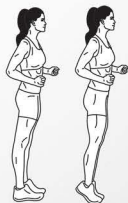
10 приседов с прыжком



10 подъемов на носки



10 прямых ударов



10 подъемов на носки