

КОРОЛЕВА ДРАКОНОВ

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

© darebee.net

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

Отдых до 2 минут



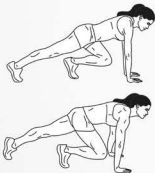
20 подъемов колена



считая до 10 боковая планка



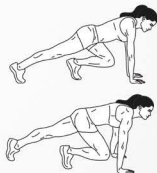
20 подъемов колена



20 скалолазов



считая до 10 боковая планка



20 скалолазов



считая до 10 боковая планка