

DUNGEON CRAWLER

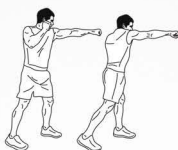
ПОДЗЕМЕЛЬЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



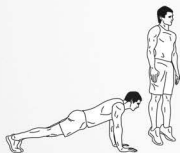
5 приседаний



20 прямых ударов



5 приседаний



5 базовых берпи



20 ударов вверх



5 базовых берпи



5 подъемов корпуса



20 прямых ударов



5 подъемов корпуса