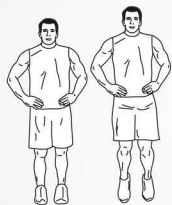


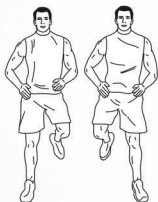
пасхальная

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

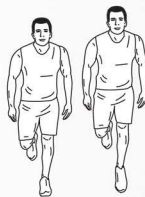
Повторить всего 5 раз 2 минуты отдыха между подходами



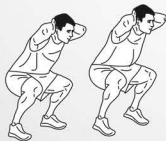
10 прыжков на месте



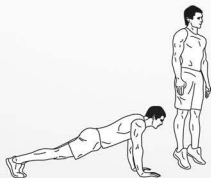
10 прыжков
из стороны в сторону



10 прыжков на одной ноге



10 прыжков



10 берпи с прыжком



10 приседов с прыжком