

ЭКСТРЕННАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

Повторить всего 3 раза

2 минуты отдыха между подходами



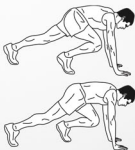
20 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 отжиманий с колен



20 высоких подъемов
колена



10 "скалолазов"