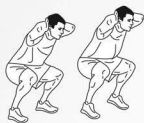


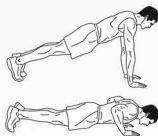
СРОЧНИК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

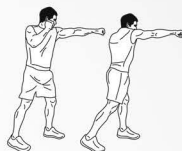
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 прыжков



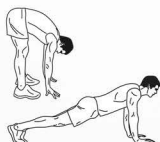
20 отжиманий



20 прямых ударов



10 касаний плеча



5 выходов в планку



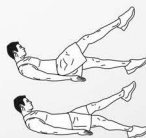
10 поворотов в планку



20 выпадов



10 глубоких боковых выпадов



20 махов ногами