

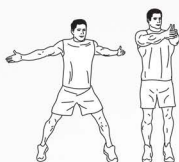
ЭКСТРАВЕРТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

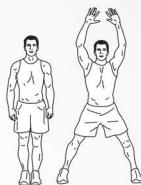
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 джампинг джек



20 прыжков морских котиков



20 джампинг джек



5 прыжков
с хлопком пятками



20 джампинг джек



5 прыжков
с хлопком пятками



20 джампинг джек