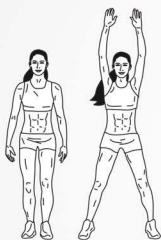


ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

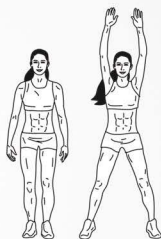
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 джампинг джек



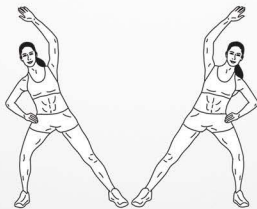
2 прыжка с "хлопком"
пятками



10 джампинг джек



2 прыжка с "хлопком"
пятками



10 быстрых наклонов
сайд джек



2 прыжка с "хлопком"
пятками