

ЖЕСТОКАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

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



20 подъемов колена



10 скалолазов



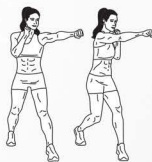
20 ударов локтем



20 подъемов колена



10 скалолазов



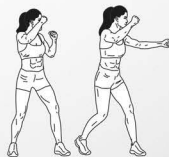
20 прямых ударов



20 подъемов колена



10 скалолазов



20 бэкфистов