

Огонь & Пот

ВИИТ ТЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



30сек подъемы колена



30сек высокие шаги



30сек планка
на одной ноге



30сек подъемы колена



30сек высокие шаги



30сек планка



30сек подъемы колена



30сек высокие шаги



30сек планка
(на другой ноге)