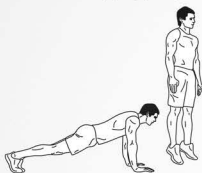


ИЗМЕНИ ХОД ИГРЫ

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдыха



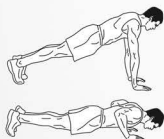
15сек базовые берпи



30сек подъемы колена



15сек базовые берпи



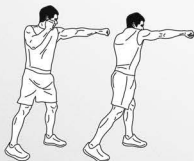
15сек отжимания



30сек подъемы колена



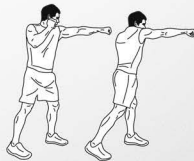
15сек отжимания



15сек прямые удары



30сек подъемы колена



15сек прямые удары