

ДЖЕНТЛЬМЕН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

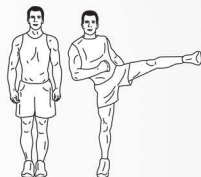
до 2 минут отдыха между подходами



20 приседов казак



10 выпадов
из стороны в сторону



20 подъемов ноги



10 выпадов
из стороны в сторону



20 колено-к-локтю



10 выпадов
из стороны в сторону