

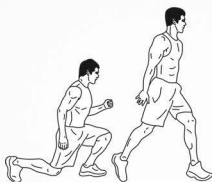
ДЖЕРОНИМО!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



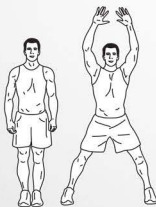
20 подъемов колена



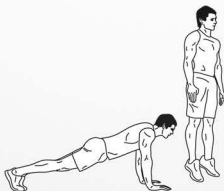
2 выпада с прыжком



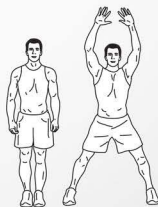
20 подъемов колена



10 джампинг джек



одно базовое берпи с прыжком



10 джампинг джек