

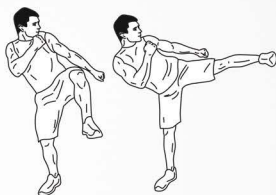
Гоку

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

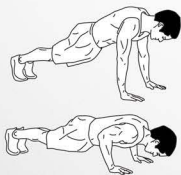
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | отдых 2 минуты



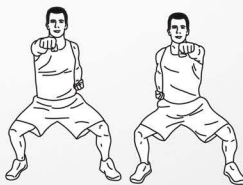
10сек приседания



20сек боковые удары



10сек отжимания



20сек прямые удары