

ДИКАРКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 кругов руками

6 горизонтальных ножниц

10 кругов руками

6 горизонтальных ножниц

10 кругов руками

6 горизонтальных ножниц

10 кругов руками

6 горизонтальных ножниц

