

ВНУТРЕННИЙ КОНТРОЛЬ

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

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



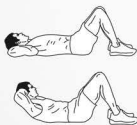
20сек подъемы колена



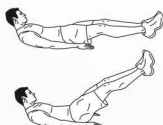
20сек скалолазы



20сек подъемы колена



20сек скручивания



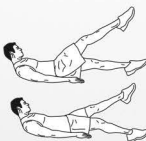
20сек подъемы ног



20сек скручивания



20сек касания пятки



20сек махи ногами



20сек касания пятки