

ПЕРЕВАРИТЬ ВСЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха

10 высоких шагов

10 высоких подъемов
колена



10 высоких шагов

10 "скалолазов"



10 высоких шагов

10 движений
"колено-к-локтю"

