

Гарпия

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

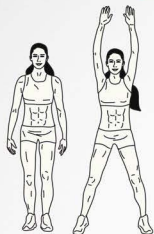
© darebee.net

Уровень I 3 подхода

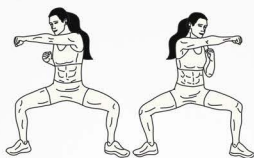
Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

Отдых до 2 минут



20 джампинг джек



20 ударов в приседе



20 выпадов с прыжком



10 базовых берпи (без отжиманий)



10 фронтальных ударов



10 скалолазов



10 подъемов ноги