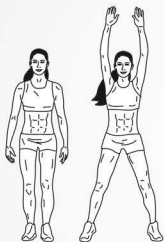


Чертенок

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

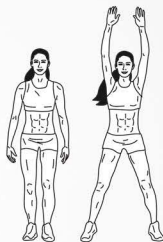
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 джампинг джек



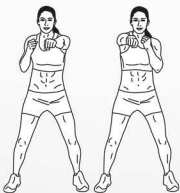
4 прыжка



20 джампинг джек



4 выпада с прыжком



20 прямых ударов



4 выпада с прыжком