

Круги Ада

DAREBEE **ВИИТ** ТРЕНИРОВКА © darebee.com

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 мин отдых



1МИН отжимания



1МИН прямые удары в приседе



1МИН присед с прыжком



1МИН удары ногой в сторону