

ГЕРА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

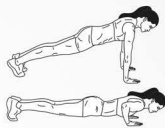
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



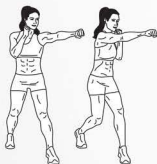
4 отжимания



6 базовых берпи



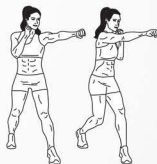
4 отжимания



10 прямых ударов



4 отжимания



10 прямых ударов



4 отжимания



6 базовых берпи



4 отжимания