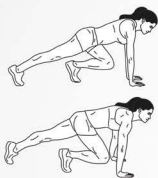


ГНОТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



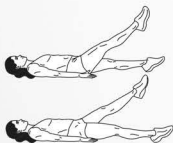
20 скалолазов



20 касаний пола из мостика



10 разведений ног



10 махов ногами



10 обратных скручиваний



4 позы собака мордой
вниз / вверх



20 подъемов ноги