

В ОГНЕ

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

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



30сек высокие шаги



15сек высокие подъемы колена



15сек берпи



30сек прямые удары



15сек "скалолазы"



15сек берпи



30сек планка



15сек касания плеча



15сек берпи