

ИНТРОВЕРТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



считая до 10 удержание



10 подъемов на носки



считая до 10 удержание



40 подъемов колена



считая до 10 удержание



40 подъемов колена



10 подъемов на носки