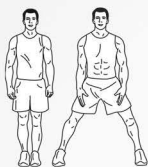


Юрская

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

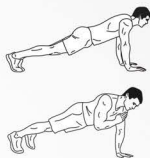
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



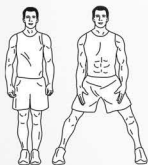
10 прыжков



20 подъемов колена



4 касания плеча



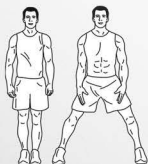
10 прыжков



20 подъемов колена



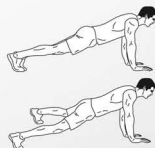
4 скалолаза



10 прыжков



20 подъемов колена



4 разножки в планке