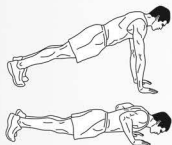


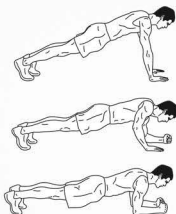
ЦАРЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

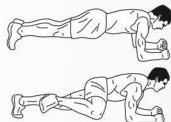
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



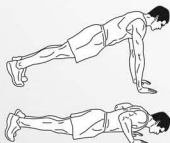
20 отжиманий



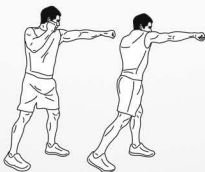
5 активных планок



20 отведений колена
в сторону



20 отжиманий



50 прямых ударов



50 ударов вверх