

РЫЦАРЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



10 шагов рыцаря



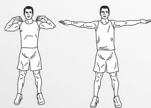
10 глубоких выпадов из стороны в сторону



считая до 10 удержание



считая до 10 удержание



10 касаний плеча



10 касаний плеча



10 смыканий рук