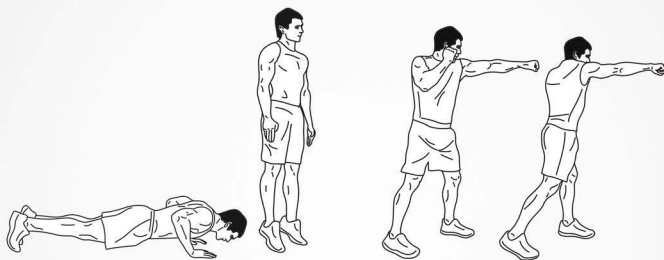


БЕЗУМIEЦ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

3 подхода | 2 минуты отдыха между подходами.



10 берпи

20 прямых ударов (джеб + кросс)

10 берпи

20 прямых ударов (джеб + кросс)

10 берпи

20 прямых ударов (джеб + кросс)

10 берпи

20 прямых ударов (джеб + кросс)

ГОТОВО