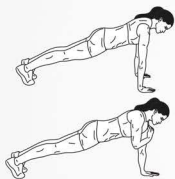


МАМА МЕФФЕДИЦА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

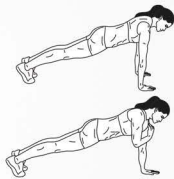
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



20 касаний плеча



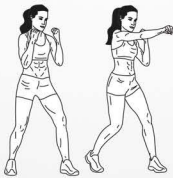
20 скалолазов



20 касаний плеча



20 скалолазов



20 прямых ударов



20 скалолазов