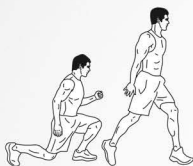


МАРС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



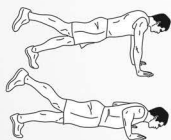
10 выпадов с прыжком



20 боковых ударов



20 ударов коленом



10 отжиманий
с поднятой ногой



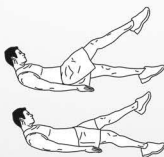
20 ударов локтем



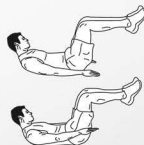
20 ударов локтем вверх



10 колено-к-локтю



20 махов ногами



20 сотня Пилатес