

МЕЛИОДАС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



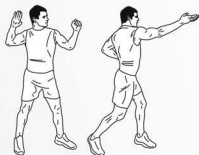
5 приседов с прыжком



5 отжиманий



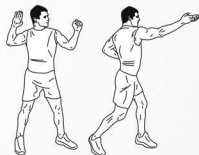
5 приседов с прыжком



10 бросков ножа



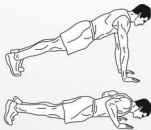
5 отжиманий



10 бросков ножа



10 касаний плеча



5 отжиманий



10 касаний плеча