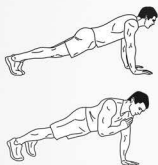


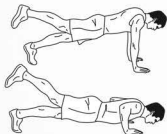
ОХОТНИК НА МОНСТРОВ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

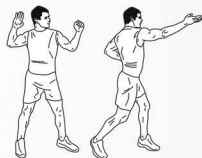
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



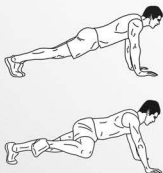
20 касаний плеча



2 отжимания с поднятой ногой



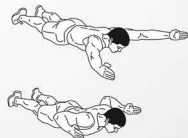
20 бросков ножа



6 отведений колена



6 разворотов из планки



20 W-растяжек