

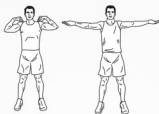
ДЕЛОВАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 прыжков



10 касаний плеча



10 прыжков



10 касаний плеча



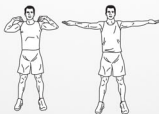
10 прыжков



10 касаний плеча



10 прыжков



10 касаний плеча



10 прыжков