

НЕ СДАВАТЬСЯ!

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

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



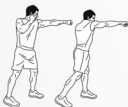
20сек "скалолазы"



20сек высокие подъемы колена



20сек "скалолазы"



20сек прямые удары



20сек высокие подъемы колена



20сек прямые удары



20сек динамическая планка



20сек высокие подъемы колена



20сек динамическая планка