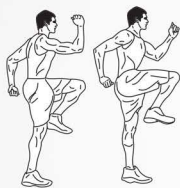


КОЧЕВНИК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

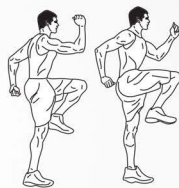
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



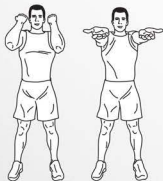
20 высоких шагов



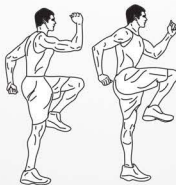
считая до **20** удержание



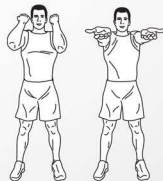
20 высоких шагов



20 растяжек на бицепс



20 высоких шагов



20 растяжек на бицепс