

ОЛИМПИЙСКАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

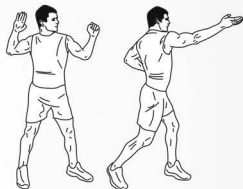
1 минута отдыха между упражнениями



2 минуты подъемы колена



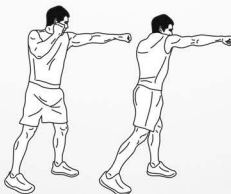
50 приседов с прыжком



100 бросков ножа



50 отжиманий дракон



5 минут прямые удары



2 минуты стульчик