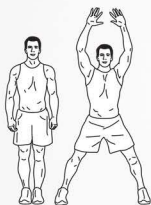


ИСТОКИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

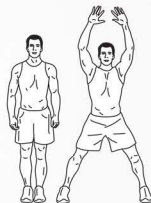
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 джампинг джек



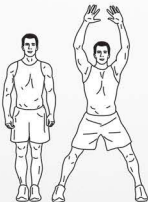
2 приседа с прыжком



20 джампинг джек



2 разворота в планке



20 джампинг джек



2 разворота в планке