

ЗА РАМКАМИ ДОЗВОЛЕННОГО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



4 берпи



10 поворотов из планки



4 берпи



10 отведений колена
в сторону



4 берпи



10 отведений колена
в сторону



4 берпи



10 поворотов из планки



4 берпи