

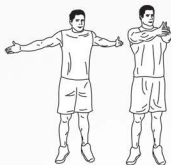
МИРОТВОРЕЦ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



14 шагов в сторону / стэп джек



14 разведений рук в стороны



14 шагов в сторону / стэп джек



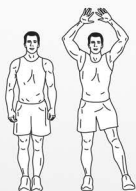
14 подъемов на носки



14 обратных выпадов



14 подъемов на носки



14 шагов в сторону / стэп джек