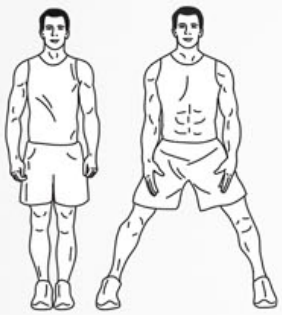
дай мне
кусочек пирога

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

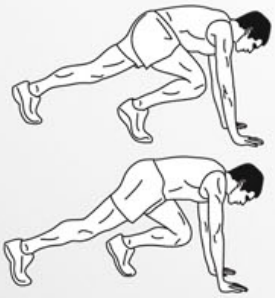
УРОВЕНЬ I 3 подхода **УРОВЕНЬ II** 5 подходов **УРОВЕНЬ III** 7 подходов **ОТДЫХ** до 2 мин



10 прыжков “ноги вместе, ноги врозь”

10 приседаний

10 высоких подъемов колена



10 “скалолазов”

10 поворотов в планке

10 отжиманий с переходом в выпад