

АТАКА

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



20сек планка на локтях

10сек базовые берпи

20сек планка на локтях

10сек базовые берпи

20сек планка на локтях

10сек базовые берпи

20сек планка на локтях

10сек базовые берпи