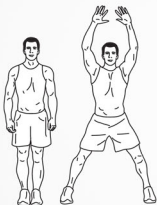


# МОЩНЫЙ ЗАРЯД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

5 подходов | 2 минуты отдыха между подходами



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

2 подъема на носки

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

2 подъема на носки

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

2 подъема на носки



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

2 подъема на носки

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

2 подъема на носки

финиш