

ВКЛЮЧИ СКОРОСТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких подъемов колена

2 отжимания

20 высоких подъемов колена

2 отжимания

20 высоких подъемов колена

2 отжимания

20 высоких подъемов колена

2 отжимания



20 высоких подъемов колена

2 отжимания

20 высоких подъемов колена

2 отжимания



финиш