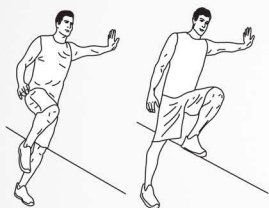


**НЕПОБЕДИМЫЙ**

# СПРИНТЕР

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

40 секунд каждое | 3 подхода | до 2 мин отдыха между подходами



беговые движения в наклоне



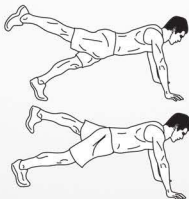
стульчик у стены



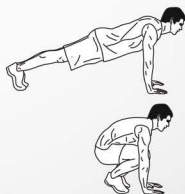
планка



выпады Спринтер



подъемы ноги



впрыгивания в планке