

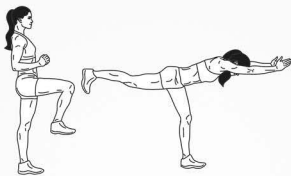
ПРИНЦЕССА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



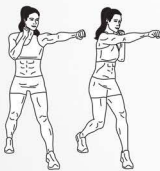
10 выпадов



4 стойки на одной ноге



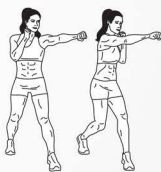
10 выпадов



10 прямых ударов



4 разворота в планке



10 прямых ударов



10 подъемов корпуса Бабочка



4 поворота таза



10 ракушек

