

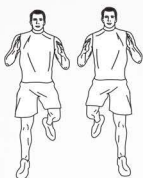
КВАНТОВЫЙ РЫВОК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 подъемов колена



2 прыжка



20 подъемов колена



2 прыжка



2 приседа с прыжком



2 прыжка



2+ базовых берпи - **стремитесь к личному рекорду**