

РАМБЛЕР

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | 2 мин отдых



20сек высокие шаги



20сек высокие подъемы колена



20сек высокие шаги



20сек "скалолазы"



20сек высокие шаги



20сек "скалолазы"



20сек высокие шаги



20сек высокие подъемы колена



20сек высокие шаги