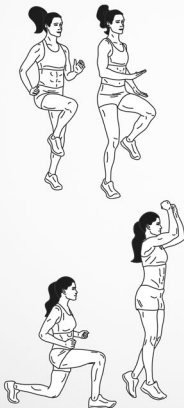


ВЗБОДРИСЬ!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

5 подходов | 2 минуты отдыха между подходами



10 высоких подъемов колена

2 выпада с прыжком

10 высоких подъемов колена

2 выпада с прыжком

10 высоких подъемов колена

2 выпада с прыжком

10 высоких подъемов колена

2 выпада с прыжком

10 высоких подъемов колена

2 выпада с прыжком

финиш