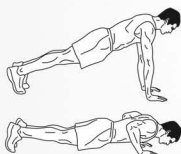


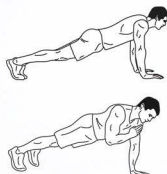
КРАСНЫЙ ЖНЕЦ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

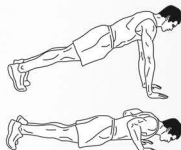
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



15 отжиманий



30 касаний плеча



15 отжиманий



считая до 15 планка



30 отведений колена
в сторону



считая до 15 планка