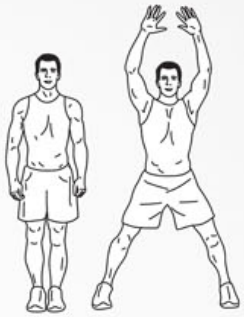
ОБНОВЛЕННАЯ

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

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

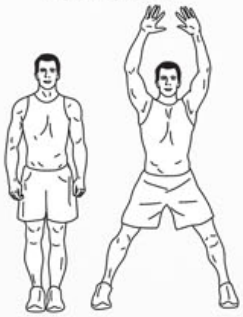
20сек прыжки "ноги вместе, ноги врозь"

20сек повороты из планки



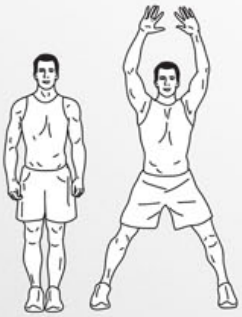
20сек прыжки "ноги вместе, ноги врозь"

20сек планка



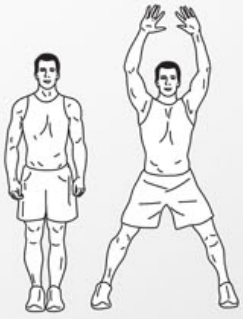
20сек прыжки "ноги вместе, ноги врозь"

20сек планка



20сек прыжки "ноги вместе, ноги врозь"

20сек повороты из планки



20сек прыжки "ноги вместе, ноги врозь"