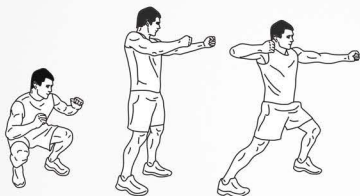


РОБИН ГУД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



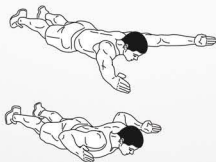
20 комбо присед + лучник



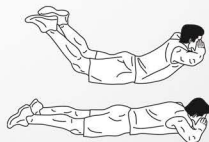
10 шахматных отжиманий



10 колено-к-локтю



20 W-растяжек



10 растяжек спины