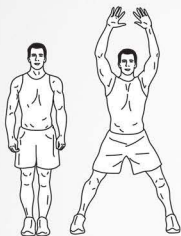


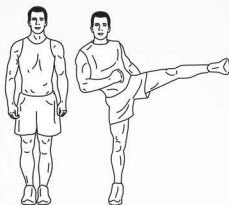
# БЕГИ ЕЩЕ ДОЛЬШЕ

ОТ DAREBEE **КРУГОВАЯ** @ darebee.net

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых до 2 минут



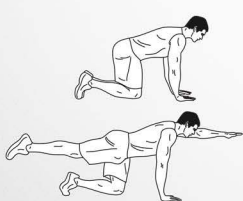
20 джампинг джек



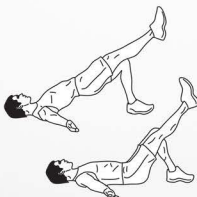
20 подъемов ноги



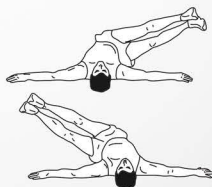
20 выпадов в стороны



20 подъемов руки/ноги



20 мостиков



20 дворников