

ПЕКЛО

КАРДИО ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких подъемов колена



10 базовых бёрпи с прыжком



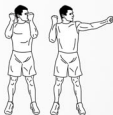
20 прямых ударов



20 высоких подъемов колена



10 выпадов с прыжком



20 ударов в сторону



20 высоких подъемов колена



10 приседаний с прыжком



20 ударов вверх