

ИСКАТЬ & СПАСТИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20 высоких шагов



10 поворотов в планке



10 подъемов ноги
в планке



20 высоких шагов



10 касаний плеча



считая до 10 удержание