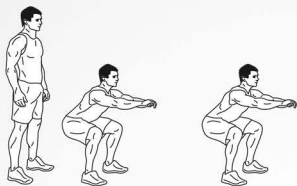


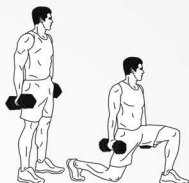
ЧАСОВОЙ+

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

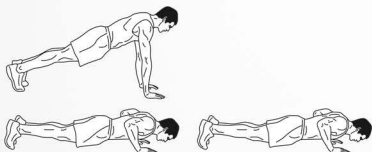
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



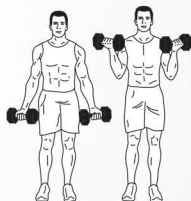
4комбо: 10 приседов + считая до 10 удержание



20 выпадов



4комбо: 5 отжиманий + считая до 5 удержание 20 подъемов на бицепс



4комбо: 10 твистов ногами + считая до 10 удержание 20 поворотов корпуса

