

ПЕРЕВЕРТЫШ

DAREBEE **ВИИТ** ТРЕНИРОВКА © darebee.com

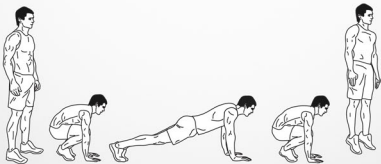
Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 мин отдых



20сек высокие подъемы
колена



20сек приседания



20сек классические бёрпи