

ЧТО-ТО, ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



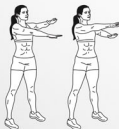
20 высоких шагов



5 подъемов на носки



20 захлестов голени
назад



20 "ножниц"



10 кругов руками



10 движений
"колени-к-локтям"