

SOS

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



30сек джампинг джек



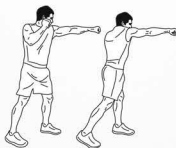
20сек планка



10сек прыжки



30сек джампинг джек



20сек прямые удары



10сек прыжки



30сек джампинг джек



20сек планка



10сек прыжки