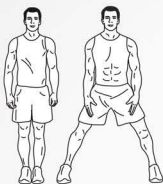


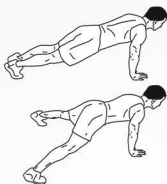
WPUON

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

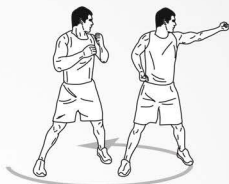
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 прыжков



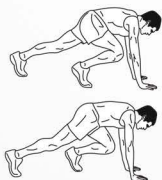
10 разножек в планке



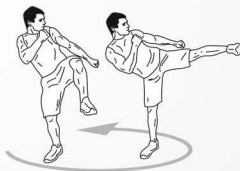
20 челнок + бэкфист



20 подъемов колена



10 скалолазов



20 челнок + удар ногой



считая до 10 планка



считая до 10 боковая планка



10 движений "пила"