

Я -ЭТО ШТОРМ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20сек удержание



20сек круги руками



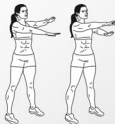
20сек удержание



20сек "ножницы"



20сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



20сек "ножницы"