

СУПЕРСЖИГАНИЕ

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

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



20сек джампинг джек



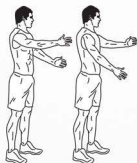
20сек прыжки
с переменной ног



20сек джампинг джек



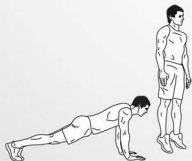
20сек круги руками



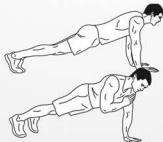
20сек вертикальные
ножницы



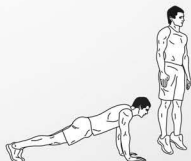
20сек круги руками



20сек базовые берпи



20сек касания плеча



20сек базовые берпи