

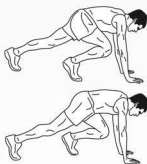
СУПЕРВИИТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



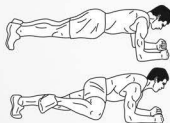
20сек подъемы колена



20сек скалолазы



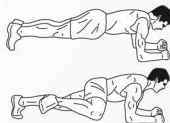
20сек подъемы колена



20сек отведения колена



20сек планка



20сек отведения колена



20сек приседы с прыжком



20сек джампинг джек



20сек приседы с прыжком