

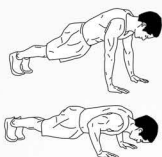
СУПЕР СОЛДАТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

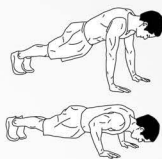
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



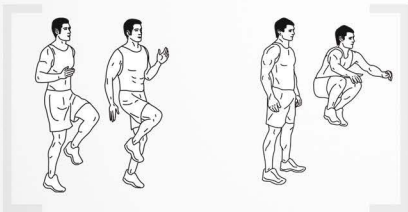
20 приседаний



10 отжиманий



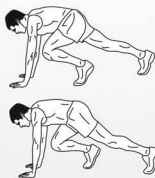
считая до 10 низкая планка



3 комбо: 20 подъемов колена + 1 прыжок с группировкой 10 движений по-пластунски



10 колено-к-локтю



20 скалолазов



10 колено-к-локтю