

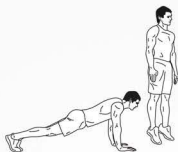
ВИИТ СУПЕРГЕРОЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



30сек высокие подъемы колена



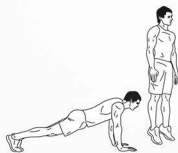
30сек базовые берпи



30сек высокие подъемы колена



30сек "скалолазы"



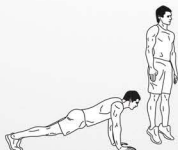
30сек базовые берпи



30сек "скалолазы"



30сек высокие подъемы колена



30сек базовые берпи



30сек высокие подъемы колена