

Команда ЗОМБИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 стэп джек



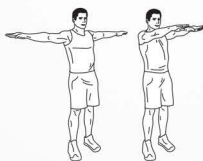
считая до 20 стойка на носках



20 стэп джек



считая до 20 удержание



40 разведений рук



считая до 20 удержание



10 подъемов руки



считая до 20 удержание



10 подъемов руки