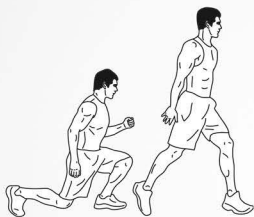


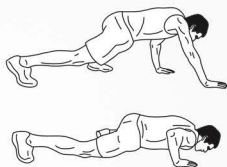
ТАМПЛИЕР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

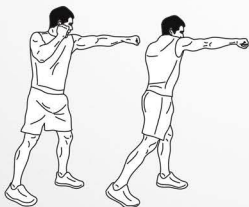
2 минуты отдыха между упражнениями



20 выпадов с прыжком x **3** подхода
20 секунд отдыха между подходами



20 отжиманий Дракон x **3** подхода
20 секунд отдыха между подходами



40 прямых ударов x **3** подхода
20 секунд отдыха между подходами



20 колено-к-локтю сидя x **3** подхода
20 секунд отдыха между подходами