

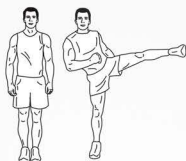
факеЛ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

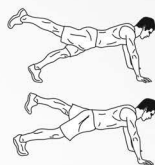
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 подъемов колена



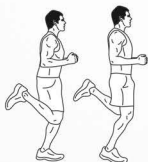
20 подъемов ноги



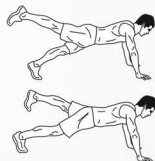
10 подъемов ноги



20 подъемов колена



20 захлестов голени



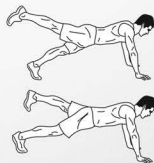
10 подъемов ноги



20 подъемов колена



20 джампинг джек



10 подъемов ноги