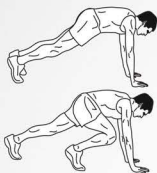


НАСТОЯЩИЙ АЛЬФА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

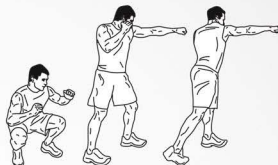
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



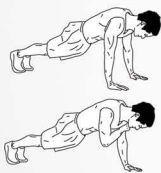
10 скалолазов



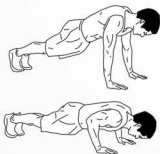
10 ударов коленом



10 комбо присед + джеб + кросс



10 комбо касание плеча + отжимание



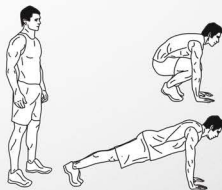
считая до 10 планка



10 подъемов колена



10 колени-к-локтям
в равновесии



10 базовых берпи