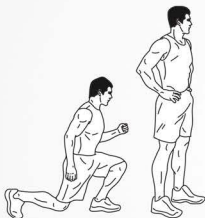


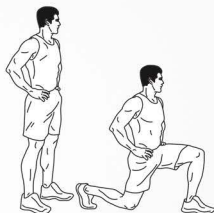
ВЕДУЩИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

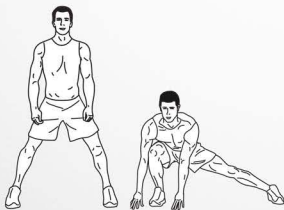
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 обратных выпадов



10 выпадов



10 боковых выпадов



10 выпадов из стороны в сторону