

Венера

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



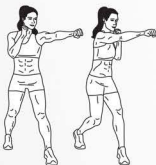
5 приседов с прыжком



20 отжиманий



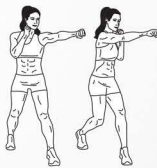
5 приседов с прыжком



20 прямых ударов



5 приседов с прыжком



20 прямых ударов



5 приседов с прыжком



20 отжиманий



5 приседов с прыжком