

ДЕЛАЙ КАК Я!

КАРДИО ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



одно отжимание



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 приседаний



одно отжимание



10 приседаний