

ТО, ЧТО НАС НЕ УВЬЕЕТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



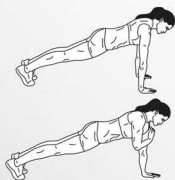
20 подъемов колена



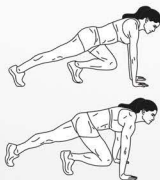
20 высоких шагов



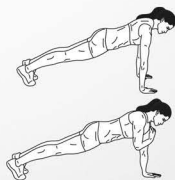
20 подъемов колена



20 касаний плеча



20 скалолазов



20 касаний плеча