

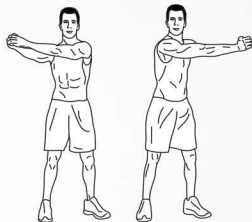
ЗОМБИ

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых до 2 минут

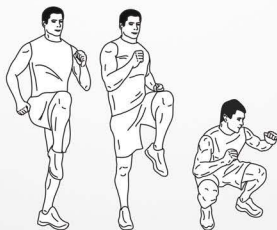


20сек подъемы колена



20сек горизонтальные удары

МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ С КАТАНОЙ



20сек на "1-2-3" подъемы колена + присед