

ПРЕСС В СУПЕРСЕТЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

5 подходов | 2 минуты отдыха между подходами



10 подъемов ног

4 кругов ногами

10 касаний пятки

10 подъемов ног

4 кругов ногами

10 касаний пятки

10 подъемов ног

4 кругов ногами

10 касаний пятки