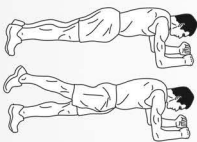


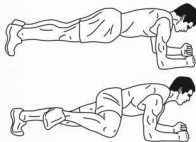
АКТИВНАЯ ПЛАНКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

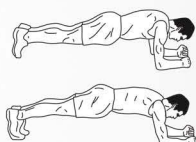
Повторите 3 раза 2 минуты отдыха между подходами



10 подъемов ноги



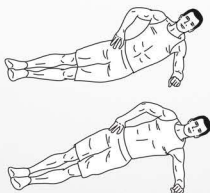
10 отведений колена



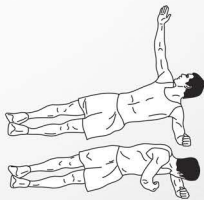
10 движений Пила



10 скручиваний



10 боковых мостиков



10 поворотов