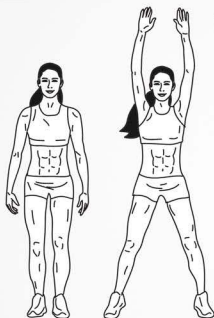


начни
активно
новый
день!

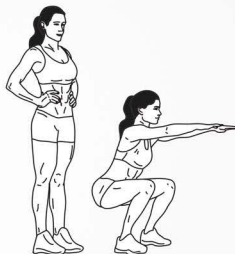
УТРО

Тренировка

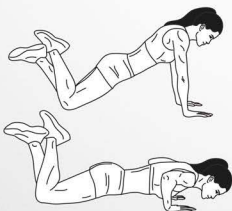
от DAREBEE © darebee.net



20 джампинг джек



20 приседов



10 отжиманий с колен



30 секунд планка