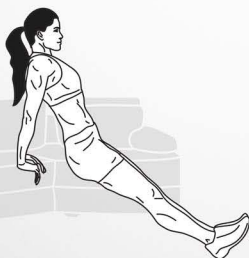
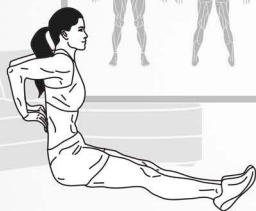
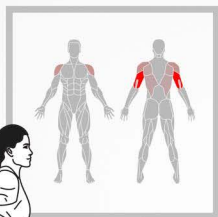


# РУКИ В ФОРМЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)



**5** обратных отжиманий  
считая до **10** удержание

**5** обратных отжиманий  
считая до **10** удержание

**5** обратных отжиманий  
считая до **10** удержание

**5** обратных отжиманий  
считая до **10** удержание

**5** обратных отжиманий  
считая до **10** удержание

финиш