

ЛУЧШИЙ ВЫБОР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



5 приседаний



20 растяжек на бицепс



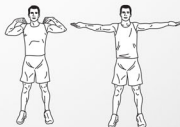
5 приседаний



20 касаний плеча



5 приседаний



20 касаний плеча