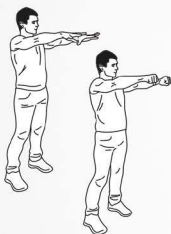


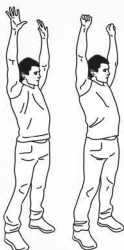
бицепсы & трицепсы

ЛЕГКАЯ

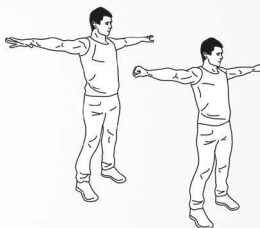
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net
повторите 3 раза с 1 минутой отдыха



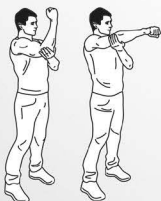
30 сжать / разжать



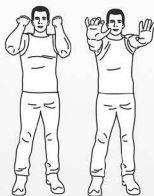
30 сжать / разжать



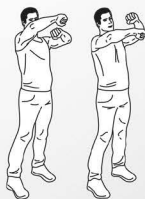
30 сжать / разжать



30 растяжек на трицепс



30 растяжек на бицепс



30 быстрых кругов