

КАРДИО

В МИНИАТЮРЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



20 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



2 приседания



20 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



20 захлестов голени
назад



2 приседания



20 захлестов голени
назад