

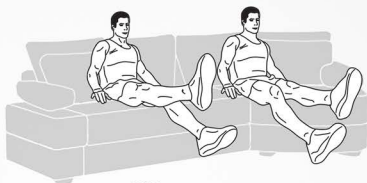
КАРДИО СОФА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



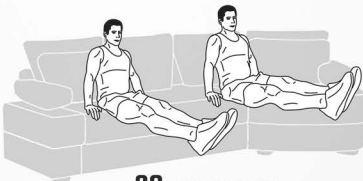
40 подъемов колена



20 махов ногами



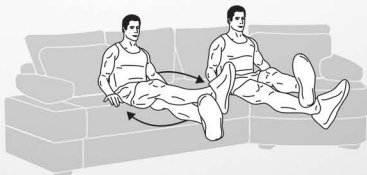
40 подъемов колена



20 подъемов ног



40 подъемов колена



20 ножниц