

ЦЕЛЛЮЛИТ

ТРЕНИРОВКА

от DAREBEE
© darebee.net



10 приседаний сумо **x 3** подхода всего
30 секунд отдыха между подходами



10 подъемов на носок **x 3** подхода всего
30 секунд отдыха между подходами



20 рывков ногой назад **x 3** подхода всего
30 секунд отдыха между подходами



20 ударов осла **x 3** подхода всего
30 секунд отдыха между подходами



20 отведений колена **x 3** подхода всего
30 секунд отдыха между подходами



10 подъемов ног вверх **x 3** подхода всего
30 секунд отдыха между подходами