

ДОЛГОЖИТЕЛЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 махов ногой назад



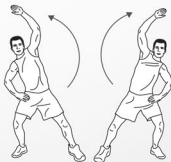
10 вращений тазом



20 махов руками



20 подъемов колена



20 энергичных наклонов
в стороны