

ДНЕВНАЯ

ДОЗА

ТРЕНИРОВКА

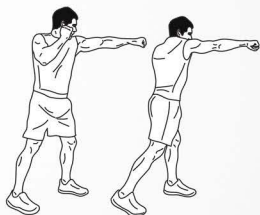
ОТ DAREBEE

© darebee.net

3 подхода | 2 минуты отдыха



20 выпадов



20 прямых ударов



20сек планка



20сек боковая планка