

ДОСТОЙНЫЕ ИКРЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

3 подхода | 2 минуты отдыха



10 высоких подъемов колена

6 подъемов на носки

10 высоких подъемов колена

6 подъемов на носки

10 высоких подъемов колена

6 подъемов на носки



10 высоких подъемов колена

6 подъемов на носки

10 высоких подъемов колена

6 подъемов на носки