

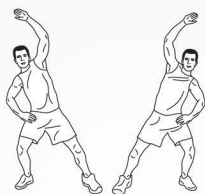
ЭКЗОРЦИЗМ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

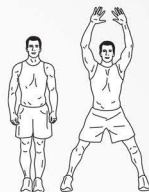
5 подходов 2 минуты отдыха между подходами



20 джампинг джек



10 сайд джек



20 джампинг джек



10 мостиков



считая до 20 лодочка



10 мостиков



20 скручиваний