

ФИНИШНАЯ ЛИНИЯ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЗАМИНКА
ОТ DAREBEE
© darebee.com



20СЕК растяжка **20СЕК** растяжка **20СЕК** растяжка **20СЕК** растяжка **20СЕК** растяжка



30СЕК подъемы ноги + **30СЕК** удержание
поменять сторону и повторить **30СЕК** подъемы ноги + **30СЕК** удержание
поменять сторону и повторить



20СЕК дотянуться **20СЕК** растяжка **20СЕК** растяжка **20СЕК** растяжка **20СЕК** растяжка