

стройная мама

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE
© darebee.net

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



10 выпадов
идем-идем



10 приседаний
расти большой



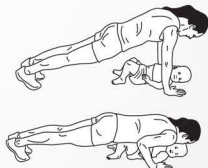
10 поворотов
какой красивый мир



10 сердечных мостиков



10 веселых подъемов



5 поцелуйных отжиманий



20сек ненаглядная планка