

5-МИНУТНАЯ ПЛАНКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net



60сек классическая планка



30сек планка на локтях



60сек планка с поднятой ногой
30 секунд — каждая нога



60сек боковая планка
30 секунд — каждая сторона



30сек классическая планка



60сек планка на локтях