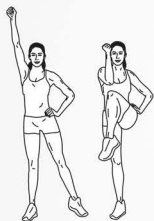


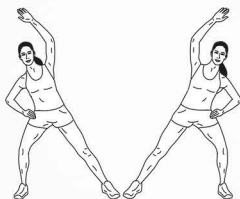
Аэта для меня

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

5 подходов 2 минуты отдыха между упражнениями



10 колено-к-локтю



10 наклонов из стороны
в сторону / сайд джек



6 высоких приседаний



6 наклонов с разворотом



6 обратных выпадов