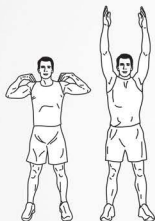


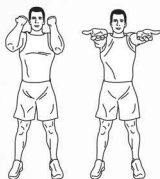
ПРЕКРАСНОЕ ЧУВСТВО СВОБОДЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

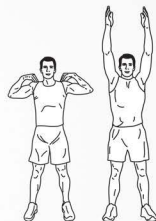
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



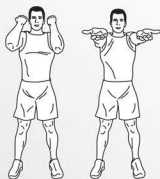
20 касаний плеча



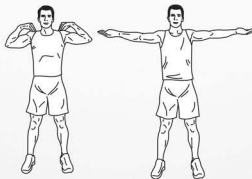
20 растяжек на бицепс



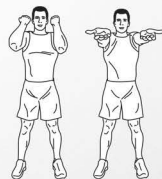
20 касаний плеча



20 растяжек на бицепс



20 касаний плеча



20 растяжек на бицепс