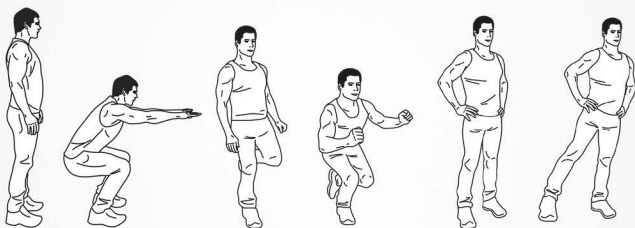


КВАДРИЦЕПСЫ & ЯГОДИЦЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

3 подхода | 1 минута отдыха между подходами



20 приседов

1 присед на одной ноге (левая)

20 подъемов ноги в сторону (5/5)

1 присед на одной ноге (правая)

20 приседов

1 присед на одной ноге (левая)

20 подъемов ноги в сторону (10/10)

1 присед на одной ноге (правая)

ГОТОВО