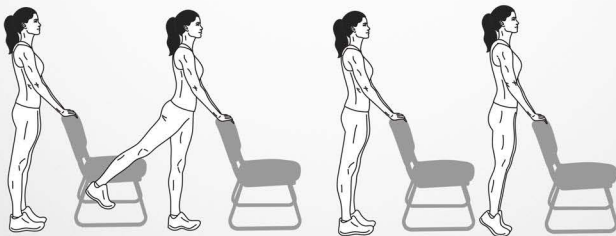


# Ягодицы, Квадрицепсы, Бицепсы бедра, & Икры

тренировка от DAREBEE  
© [darebee.net](http://darebee.net)



**40** подъемов ноги в сторону



**40** рывков ногой назад

**40** подъемов на носки