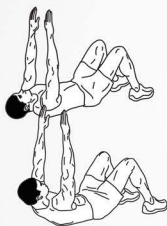


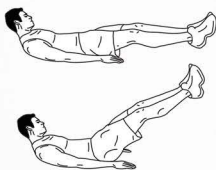
Доброе утро, пресс!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

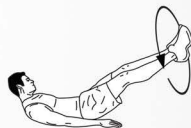
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 скручиваний



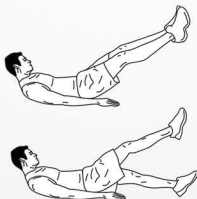
10 подъемов ног



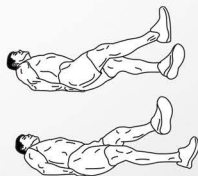
10 кругов прямыми ногами



считая до 10 удержание



10 махов ногами



10 ножниц