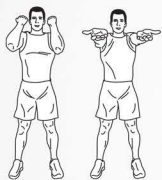


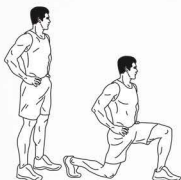
а здесь ДРАКОНЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

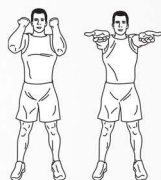
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 растяжек на бицепс



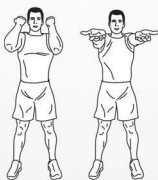
10 выпадов



20 растяжек на бицепс



10 выпадов
из стороны в сторону



20 растяжек на бицепс



10 обратных выпадов