

САМ СЕБЕ ГЕРОЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

Повторить всего 5 раз
до 2 минут отдыха
между повторами



12 выпадов



20 высоких подъемов
колена



12 боковых выпадов



20 высоких подъемов
колена



12 подъемов на носки



20 высоких подъемов
колена