

ЛЕНИВЫЙ МЕДВЕДЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



10 скручиваний



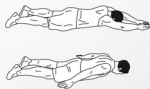
10 мостиков



10 подъемов ног



10 W-растяжек



10 "перевернутых ангелов"