

Мистер Ворчун

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких шагов



20 разведений рук



20 высоких шагов



20 растяжек на бицепс



20 высоких шагов



20 касаний плеча