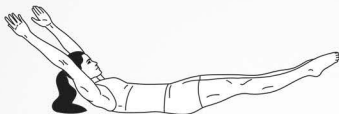


НА КОР

ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ СИЛОЙ

ОТ DAREBEE @ darebee.net

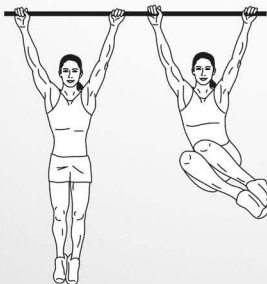
2 минуты отдыха между упражнениями



max x 2 подхода
лодочка
60 секунд отдыха
между подходами



8 x 2 подхода динамическая планка
60 секунд отдыха между подходами



8 x 2 подхода
колени вверх & твист
60 секунд отдыха
между подходами