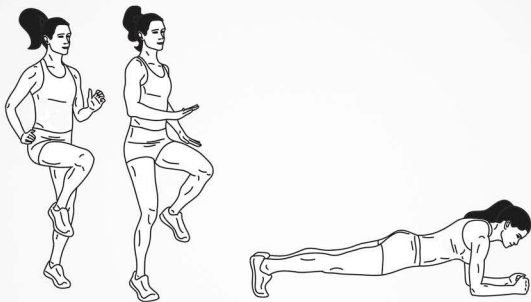


ПЕРСЕФОНА

ВИИТ ТЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | 2 минуты отдых



30сек высокие подъемы колена

30сек планка на локтях

30сек высокие подъемы колена

30сек планка на локтях

30сек высокие подъемы колена

30сек планка на локтях

30сек высокие подъемы колена

30сек планка на локтях