

БОЙ ПОДУШКАМИ

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE
© darebee.net

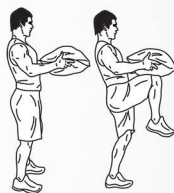
повторить 5 раз
до 2 минут отдыха
между подходами



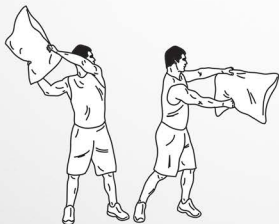
10 подъемов подушки



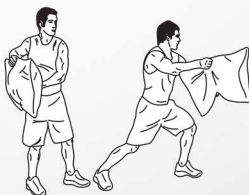
5 приседаний



10 ударов подушки
коленом



10 поворотов корпуса



10 выпадов