

ПРОСНИСЬ & СИЯЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net



7 | растяжка
вверх



1 | прыжки

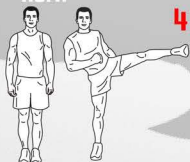


2 | приседы

6 | скалолазы



5 | подъемы
ноги



4 | выпады



3 | подъемы
руки

20