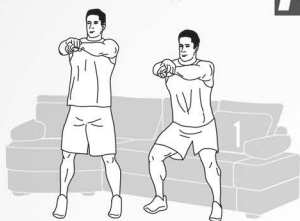


НА ДИВАНЕ

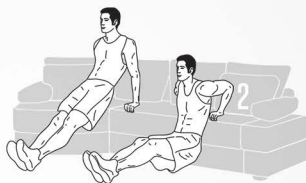
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подходов УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут

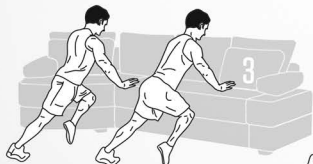
В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С **NHS** choices



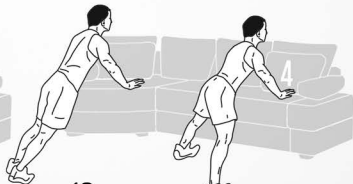
20 полуприседов



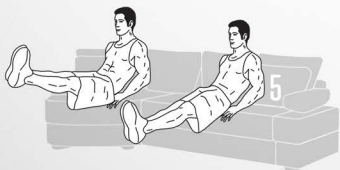
10 обратных отжиманий



20 скалолазов



10 шагов вдоль дивана



10 подъемов ног



10 кругов ногами