

ТРЕНИРУЕМ ПРЕСС СТОЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

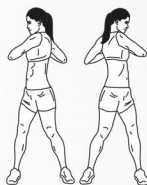
повторить 3 раза | до 2 минут отдыха между подходами



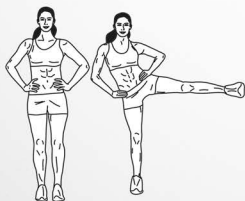
20 подъемов колена
к локтю



20 высоких подъемов
колена



10 поворотов торса



20 подъемов ноги
в сторону



20 высоких подъемов
колена



10 поворотов торса