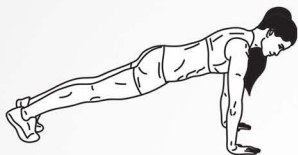
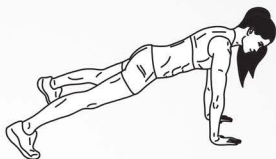


СУПЕРПЛАНКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net



30сек планка



30сек планка с разведенными ногами



30сек планка на локтях



30сек планка супермен



60сек планка с поднятой рукой
30 секунд каждая рука



60сек боковая планка
30 секунд каждая рука