

ЦЕЛЬ: ПРЕСС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

30 секунд каждое упражнение 3 подхода всего

60 секунд отдыха между подходами



планка на локтях



планка



планка на локтях



махи ногами



удержание поднятых ног



махи ногами

