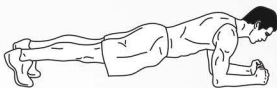


2-МИНУТНАЯ ПЛАНКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net



20сек классическая планка



20сек планка на локтях



20сек планка с поднятой ногой
10 секунд — каждая нога



20сек боковая планка
10 секунд — каждая сторона



20сек классическая планка



20сек планка на локтях