

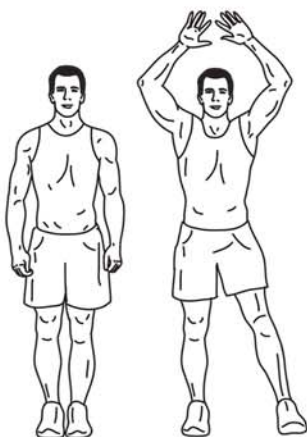
ТРЕНИРОВКА ДОМА

© darebee.com

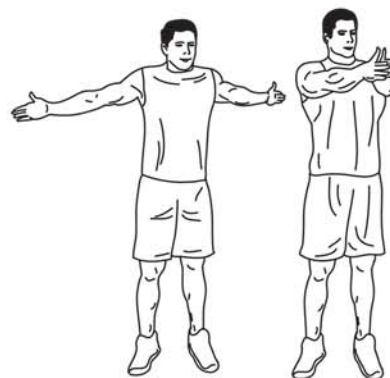
Повторить раунд 5 раз - Отдых между раундами до 2 минут



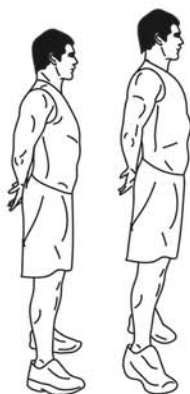
10 вращений таза



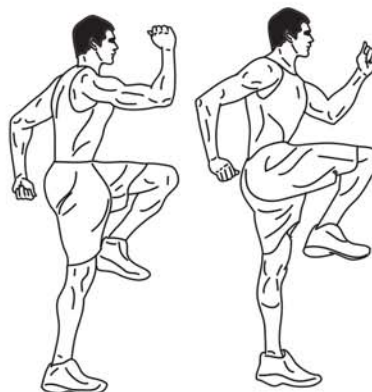
10 шагов с подъемами рук



10 разведений рук



10 подъемов на носки



10 шагов, маршировка на месте