

ТРЕНИРОВКА НА ВСЁ ТЕЛО МИНИМУМ инвентаря 🔥



выпады в шаге 3/4*12



присед сумо
3*15

подтягивание
ног в планке 3*30сек



выпрыгивания 2*15

боксирование
в плие 4*15



подъем рук перед
собой 4*12

тяга гантелей в
планке 3*30сек



приставной шаг
в планке 3*30сек