



Кардио _ силовая

1 МИНУТА

14 Days Weight Loss Challenge



4/20

Step Back Jacks

NEXT >



14 Days Weight Loss Challenge

5/8

Knee Push Ups

NEXT >

Rest

gifs.com



14 Days Weight Loss Challenge



0/20

Lateral Step Reach

NEXT >



Rest

gifs.com



1 МИНУТА

14 Days Weight Loss Challenge

0/20

Swing Backs



NEXT >

Rest

gifs.com

Roberto's Gym
robertosgym.com

14 Days Weight Loss Challenge

6/12

Back Turns



NEXT >

Rest

gifs.com

Roberto's Gym
robertosgym.com



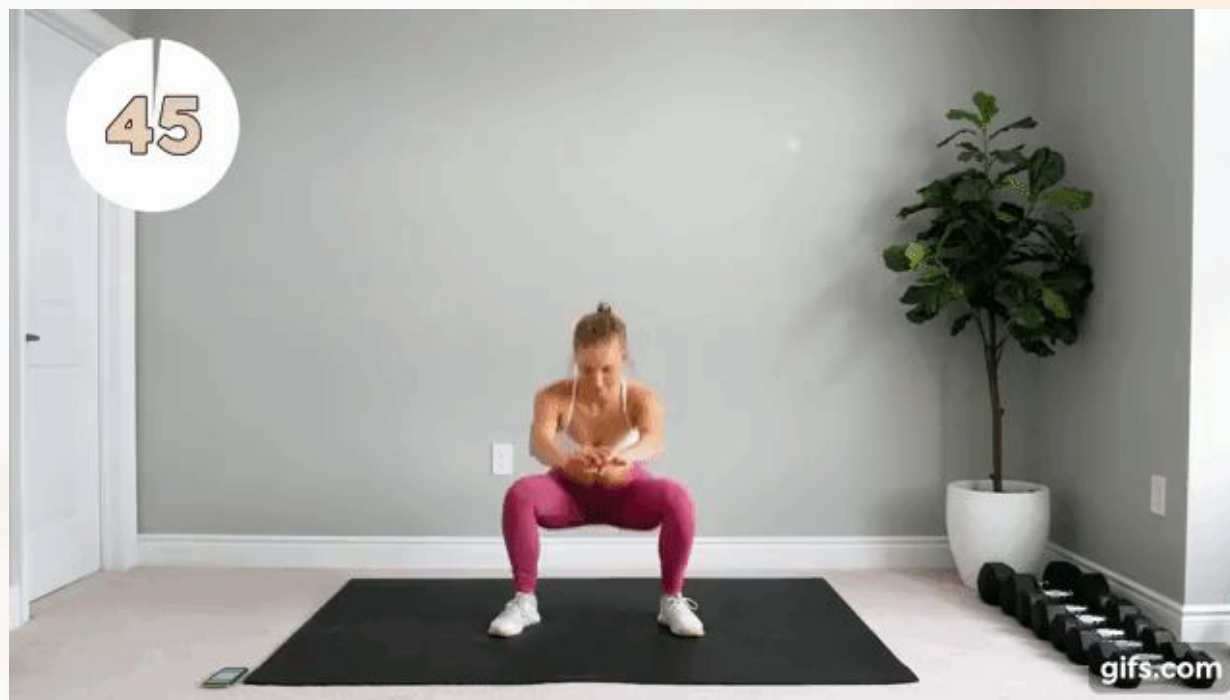
21

gifs.com





1 минута
2 минути
1 минута



40 сек
30 сек
50 сек
30 сек





16
14





40 сек
2 МИНУТИ
2 МИНУТИ



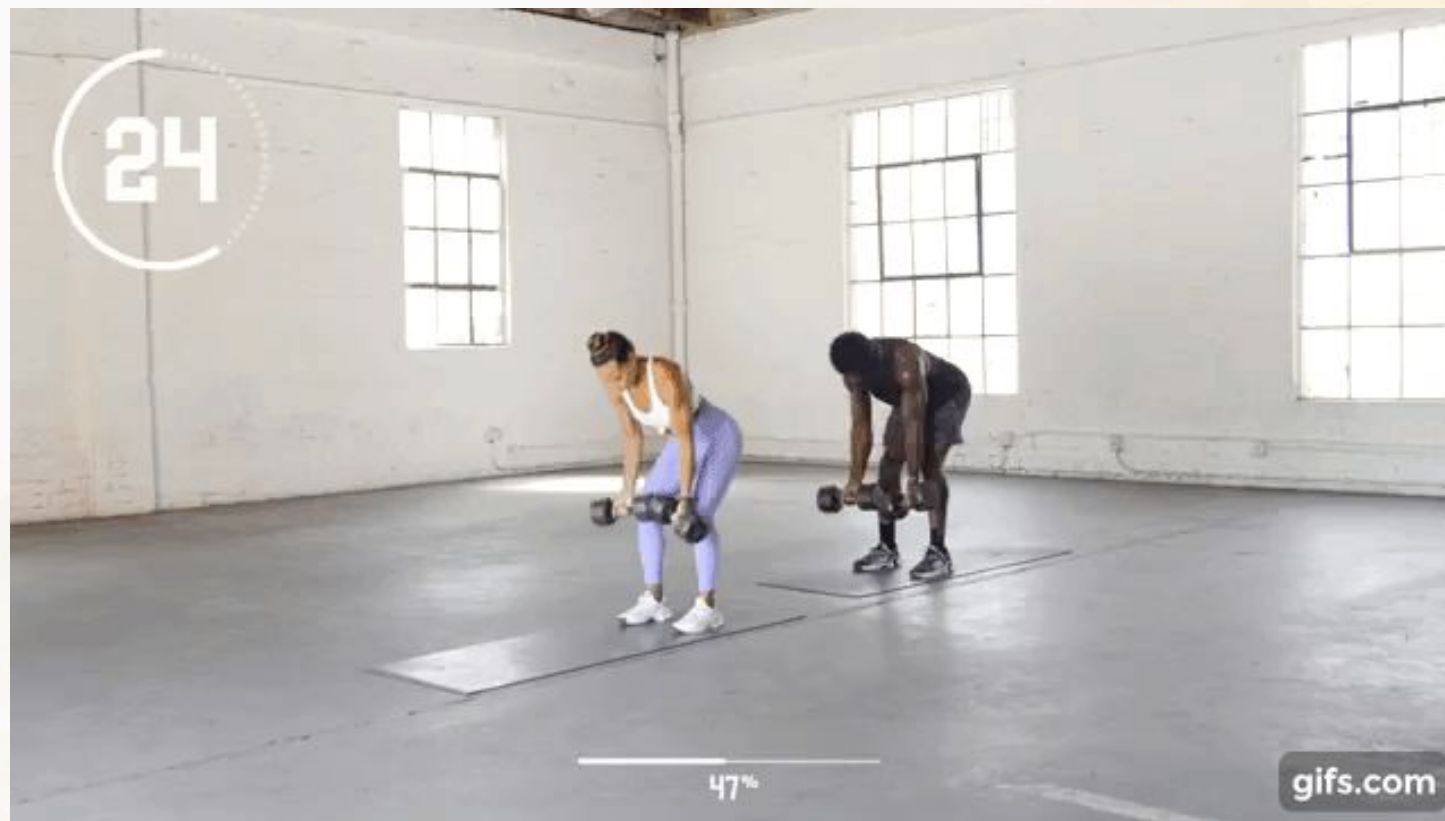


40 сек
1 минута
2 минути





40 сек
1 минута
1 минута



30 сек
1 минута
1,5 минут



40 сек
1 минута
1,5 минути

