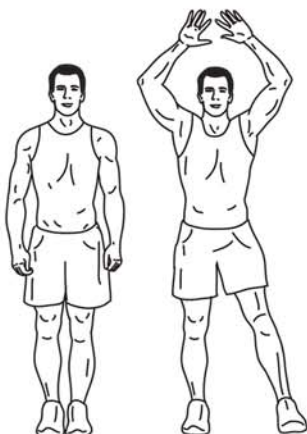


Otthoni edzés

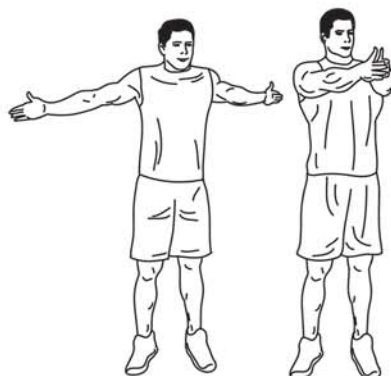
A DAREBEE-től @ darebee.com
Összesen 5 sorozat - Max. 2 perc pihenő



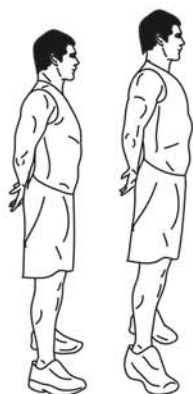
10 csípőkörzés



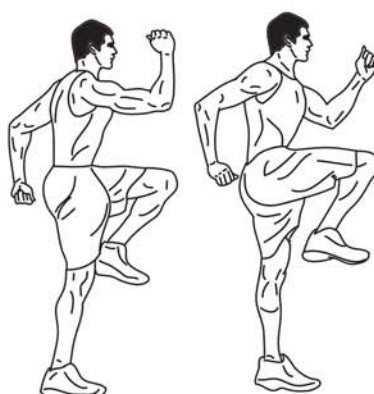
10 terpesz-zár lépés



10 mellkasnyitás



10 vádliemelés



10 lépés magas térdemeléssel