

Самый первый визуальный результат вполне реально получить уже через 30 дней после начала тренировок. Итак, накачать попу приседаниями в домашних условиях возможно.



- 50 раз
- 55 раз
- 60 раз
- отдых
- 70 раз
- 75 раз
- 80 раз
- отдых
- 100 раз
- 105 раз
- 110 раз
- отдых
- 130 раз
- 135 раз
- 140 раз
- отдых
- 150 раз
- 155 раз
- 160 раз
- отдых
- 180 раз
- 185 раз
- 190 раз
- отдых
- 220 раз
- 225 раз
- 230 раз
- отдых
- 240 раз
- 245 раз
- 250 раз