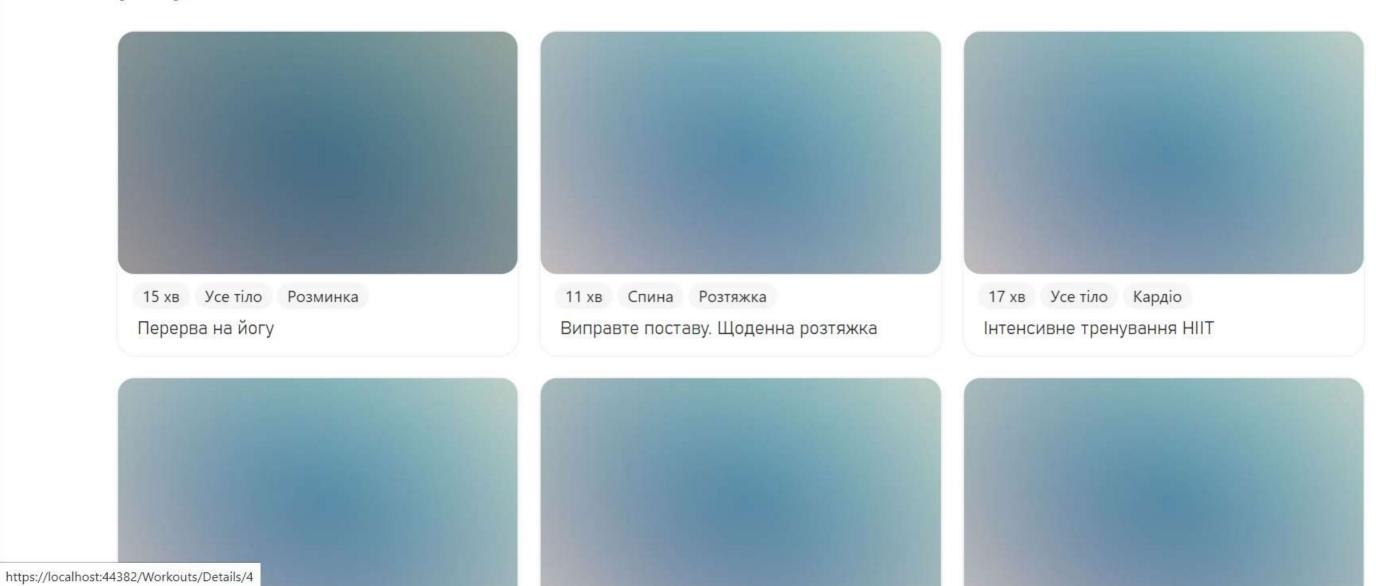
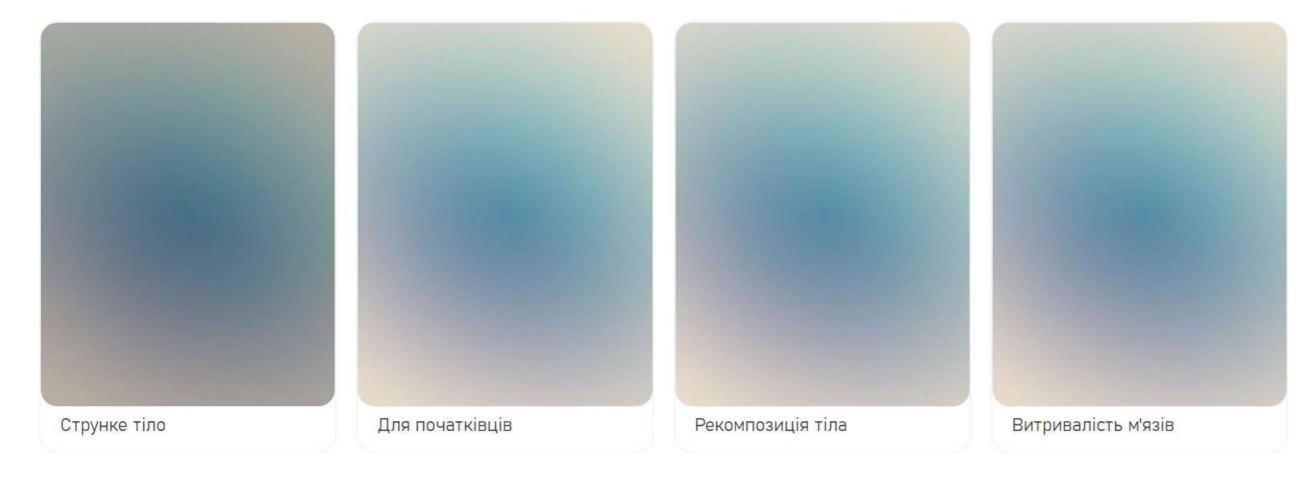


# Тренування





# Плани тренувань

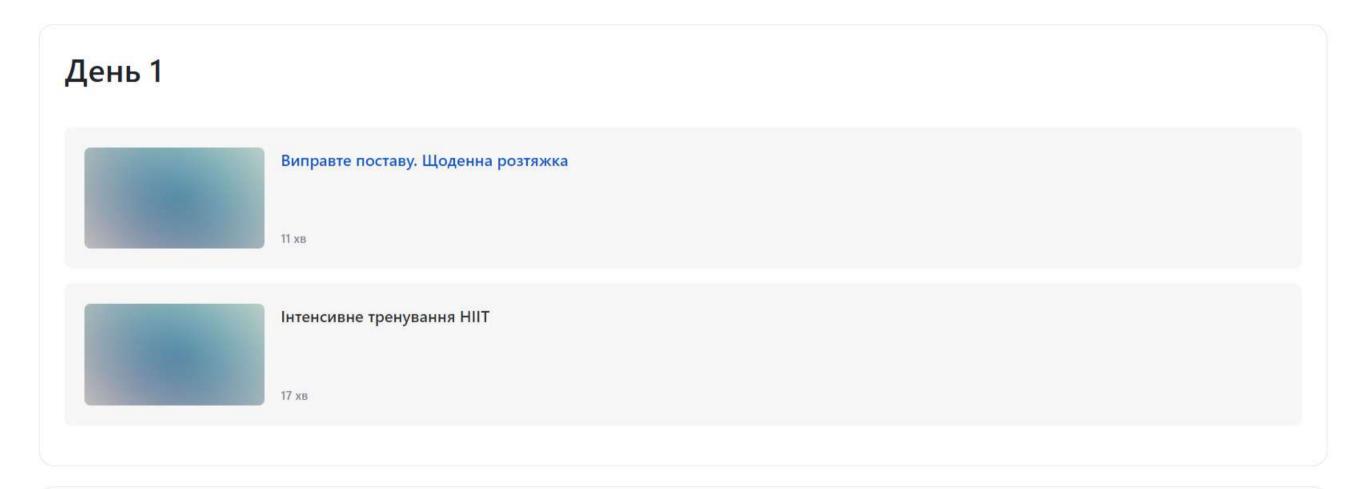




# Струнке тіло

#### Підписатись

### Дотримуйтеся плану





## Мої плани

Початок: 14.03 Для початківців Відписатися

Початок: 19.03 Рекомпозиція тіла Відписатися

Початок: 19.03 Витривалість м'язів Відписатися