



Упражнения

1		<p>Декомпрессия ТБС 1 / 10</p>
2		<p>Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй 2 / 10</p>
3		<p>#2steppushups 3 / 10</p>