



# Упражнения

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