

Bài tập

thể hình tại nhà

Được tạo bởi DAREBEE © darebee.com

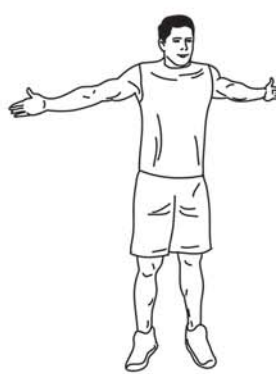
Lặp lại 5 lần tối đa - Nghỉ giữa mỗi hiệp 2 phút



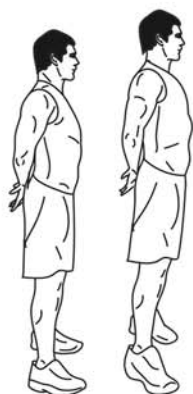
10 Xoay hông



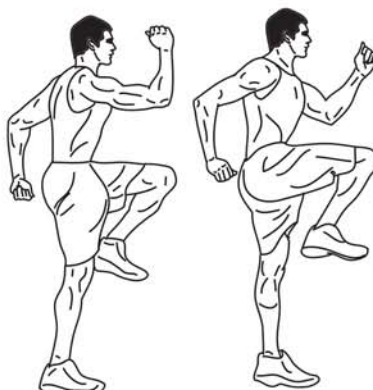
10 Nhảy bật một chân



10 Giãn ngực



10 Nâng cao chân



10 Bước đều