



Мой чек-лист.

Чек-лист) Делай все)

- Палка
- Упражнения на спину
- Дыхательное
- Разминка
- Лежать на валике
- Растяжка
- Паркур тренировка
- Планка 5 мин.
- Крокодильчик 3 мин.
- Журавлик 3 мин.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?