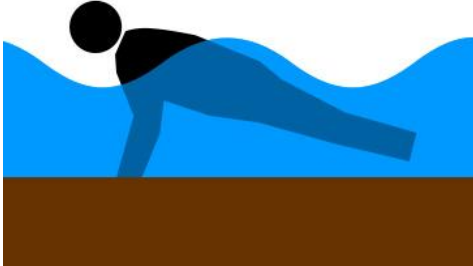


Corrida de flexões na água

Corrida de flexões em água até os joelhos. Somente as mãos tocam o chão. Os pés podem se arrastar ou remar.



Notas de origem

- Foto da capa: Ramun Badertscher, www.ramunbadertscher.ch