































2 МИНУТЫ ПРЕСС

30-дневное испытание

Выполняйте упражнение дня в течение 2 минут, ежедневно 30 дней.

© darebee.net

1  подъемы колена	2  махи ногами лежа	3  планка	4  скалолазы	5  повороты в планке
6  подъемы ноги в сторону	7  скручивания	8  боковые мостики	9  обратные скручивания	10  планка на локтях
11  колени-к-локтям стоя	12  касания плеча в планке	13  рывки ногами	14  удержание	15  выходы в планку
16  высокие скручивания I	17  ножницы	18  мертвый жук	19  планка на одной руке	20  повороты согнутых ног
21  подъемы ног	22  высокие скручивания II	23  касания пяток	24  скручивания в планке	25  подъемы корпуса I
26  касания стопы	27  боковая планка	28  подъемы корпуса II	29  отведение колена	30  удержание лодочка