













# &КОР ПРЕСС

20 повторений  
x 4 подхода

20 секунд отдыха  
между подходами

[darebee.net](http://darebee.net)

## 30-дневное испытание

1  скручивания	2  скручивания в сторону	3  высокие скручивания	4  махи ногами	5  ножницы
6  подъемы ног	7  круги ногами	8  подъемы корпуса	9  русский твист	10  обратные скручивания
11  повороты таза	12  мертвый жук	13  рывки ногами вверх	14  скручивания на боку	15  скручивания к коленям
16  рывки ногами вперед	17  коллено-к-локтям	18  бабочка	19  скручивания вверх	20  скручивания
21  подъемы ног	22  сотня Пилатес	23  боковые мостики	24  круги бесколесности	25  рывки ногами
26  движения влево/вправо	27  дворники	28  сладка сидя	29  твист коленями	30  V-складка