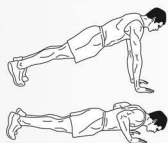


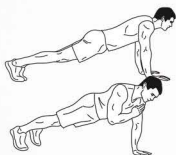
# 100 ОТЖИМАНИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

повторить всего 5 раз | 5 минут отдыха между подходами



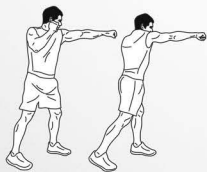
5 отжиманий



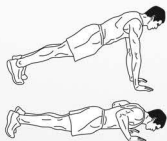
20 касаний плеча



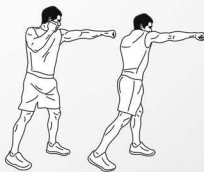
5 отжиманий



20 прямых ударов



10 отжиманий



20 прямых ударов