

# 24

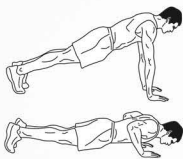
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

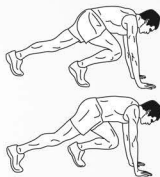
У ВАС ЕСТЬ **24 ЧАСА**, ЧТОБЫ  
ВЫПОЛНИТЬ ВАШУ МИССИЮ



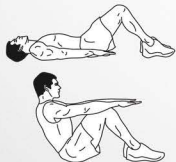
ПОДЪЕМЫ КОЛЕНА  
**1 20**



ОТЖИМАНИЯ  
**60**



СКАЛОЛАЗЫ  
**1 20**



ПОДЪЕМЫ КОРПУСА  
**60**



РУССКИЙ ТВИСТ  
**1 20**



ПРИСЕДЫ  
**1 20**