

# КОНСТРУКТОР ПРЕССА

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



**20** скручиваний x **3** подхода  
20 секунд отдыха между подходами



**20** колено-к-локтю x **3** подхода  
20 секунд отдыха между подходами



**20** махов ногами x **3** подхода  
20 секунд отдыха между подходами



**20** группировок x **3** подхода  
20 секунд отдыха между подходами