

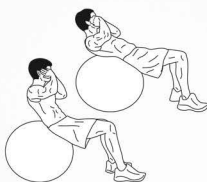
# декодер пресса

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



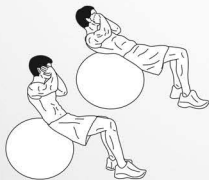
**40** подъемов колена



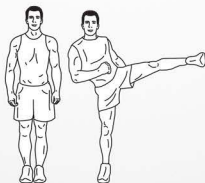
**20** скручиваний



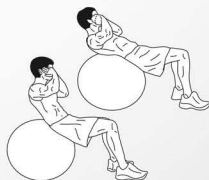
**40** подъемов колена



**20** скручиваний



**40** подъемов ноги в сторону



**20** скручиваний