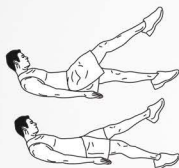


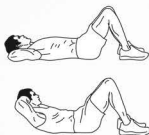
# пресс, пожалуйста!

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

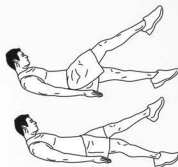
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 махов ногами



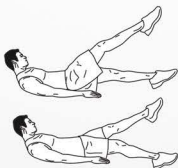
10 скручиваний



10 махов ногами



10 касаний ступни



10 махов ногами



10 растяжек