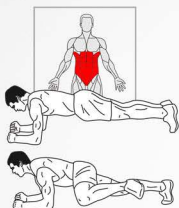


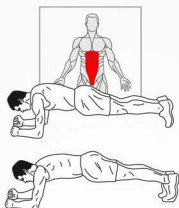
# PRO ПРЕСС

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

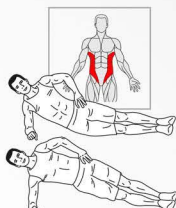
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



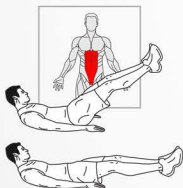
10 сгибаний колена



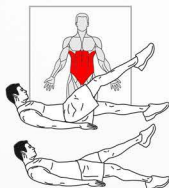
10 движений пила



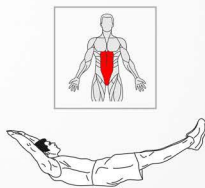
10 боковых мостиков



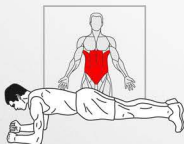
20 подъемов ног



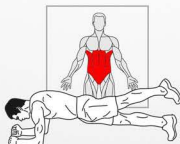
20 махов ногами



20сек лодочка



20сек планка



20сек планка с поднятой ногой



20сек боковая планка