

# ПРЕСС

## В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

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



**40**

подъемов ноги  
**х 2 подхода,**  
без отдыха  
между подходами,  
1 подход на  
каждую ногу



**10**

скручиваний  
**х 4 подхода,**  
20 секунд отдыха  
между подходами



**40**

отведений ноги  
**х 2 подхода,**  
без отдыха  
между подходами,  
1 подход на  
каждую ногу



**10**

движений  
колени-к-локтям  
**х 4 подхода,**  
20 секунд отдыха  
между подходами