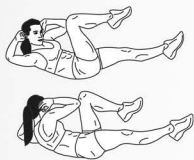


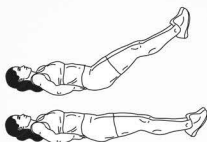
ПРЕСС ДОМА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

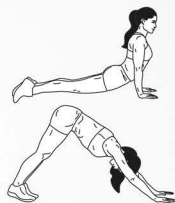
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



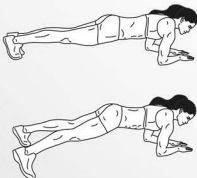
10 скручиваний
колени-к-локтям



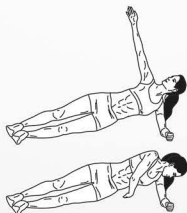
8 подъемов ног



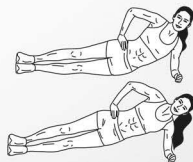
8 собака головой вверх / вниз



10 попеременных
отведений ноги



8 разворотов в планке



8 подъемов корпуса