

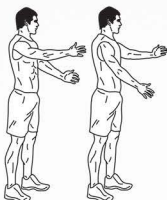
# СОЖГИ!

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



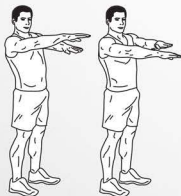
**30** подъемов колена



**30** ножниц



**30** подъемов колена



**30** ножниц



**30** подъемов колена



**30** кругов руками