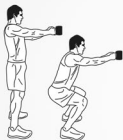


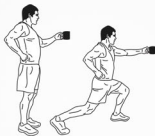
# Кофе-Брейк

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

3 подхода | до двух минут отдыха между подходами



4 приседания



4 выпада



10 махов ноги в сторону



10 подъемов кружки



10 поворотов руки



считая до 10 удержание