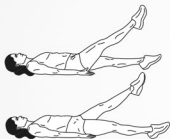


# ПРЕСС

## каждый день

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

2 минуты отдыха между упражнениями



**20** махов ногами  
**х 3 подхода** всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**20** скручиваний "колени - к-локтя"  
**х 3 подхода** всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**1 минута** планка на локтях



**1 минута** боковая планка  
30 секунд с каждой стороны