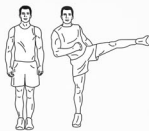


# ЭКСПРЕСС

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



10 выпадов



20 подъёмов ноги  
в сторону



10 приседаний



10 "скалолазов"



10 отжиманий



считая до 10 планка  
на локтях