

# ПОТРЯСАЮЩИЙ ПРЕСС

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | 2 мин отдыха



**20сек** высокие подъемы колена



**20сек** планка на локтях



**20сек** высокие подъемы колена



**20сек** планка на локтях



**20сек** "скалолазы"



**20сек** планка на локтях



**20сек** высокие подъемы колена



**20сек** планка на локтях



**20сек** высокие подъемы колена