

# 5 МИНУТ ПЛЮС



**30** подъемов ноги в сторону (правая)

**30** подъемов ноги в сторону (левая)

**60 секунд** отдых

**30** подъемов ноги в сторону (правая)

**30** подъемов ноги в сторону (левая)

**60 секунд** отдых

**30** подъемов ноги в сторону (правая)

**30** подъемов ноги в сторону (левая)

финиш

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