

# ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



**20сек** растяжка



**20сек** растяжка



**20сек** растяжка



**20сек** растяжка



**20** подъемов на носки



**40** подъемов ноги в сторону



**40** движений "вперед-назад"



**КОМБО: 10сек** каждое, затем поменять ногу



**20** выпадов из стороны в сторону  
носок вверх