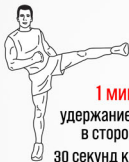


ВЕЛИКОЕ УДЕРЖАНИЕ

OT DAREBEE © darebee.com



1 минута
удержание поднятой
в сторону ноги
30 секунд каждая нога



1 минута
удержание поднятых
в сторону рук



1 минута
удержание
в приседе



1 минута
удержание
в "лодочке"



1 минута
удержание
в "мостике"