

# целостный ПОДХОД

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

5 подходов | 2 минуты отдыха между подходами



20 выпадов



10 обратных отжиманий



20 мостиков



считая до 20 "лодочка"



10 скручиваний  
"колени-к-локтям"



считая до 20 удержание  
в "U-позе"