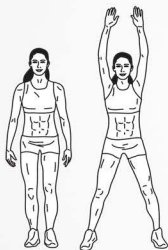


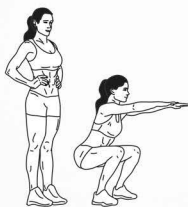
# 15-минутная УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА

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

Выполнить всего 3 раза, 2 минуты отдыха между подходами.



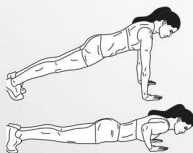
20 джампинг джек



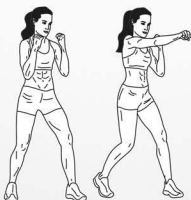
20 приседов



20 выпадов



10 отжиманий



40 прямых ударов



60сек планка