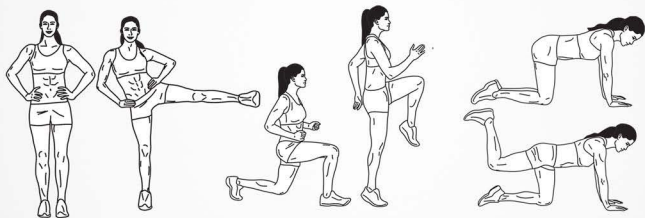


# ШЕСТЬ часов

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 подъемов ноги

20 выпадов  
с подъемом колена

20 ударов осла



10 ракушек

10 мостиков

10 касаний пола