

# 2-МИНУТНАЯ ТРЕНИРОВКА

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

20 секунд каждое упражнение

без отдыха между упражнениями



прыжки "ноги вместе,  
ноги врозь"



приседания с прыжком



высокие подъёмы колена



выпады в сторону



приседания



"скалолазы"