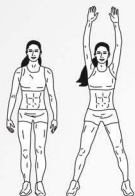


# АНГЕЛ

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

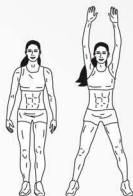
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 джампинг джек



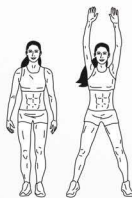
20 кругов руками



10 джампинг джек



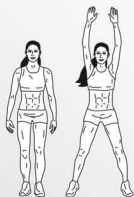
4 выпада с подъемом колена



10 джампинг джек



4 выпада с подъемом колена



10 джампинг джек



20 кругов руками



10 джампинг джек