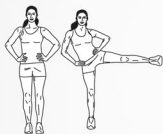


# ВЕЗДЕ & ВСЕГДА

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

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



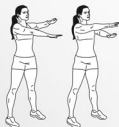
20 подъемов ноги  
в сторону



20 кругов руками



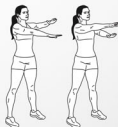
20 подъемов ноги  
в сторону



20 "ножниц" руками



20 подъемов ноги  
в сторону



20 "ножниц" руками