

# Броня

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

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



5 подъемов ног



5 кругов ногами



10 "ножниц"



10 махов ногами



5 скручиваний,  
руки над головой



5 скручиваний  
к коленям



10 поворотов в планке



10 боковых мостиков



10 подъемов руки  
в планке