

# МОГУ & БУДУ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

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



20 подъемов ноги  
в сторону



5 подъемов на носки



20 подъемов ноги  
в сторону



20 кругов руками



20 подъемов ноги  
в сторону



20 кругов руками