

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

© [darebee.net](https://darebee.net)

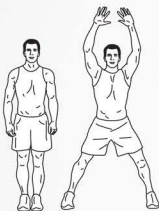
УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

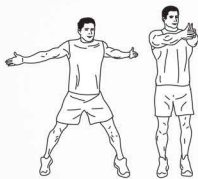
УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут

# Кардио Клуб



10 джампинг джек



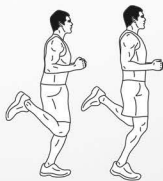
10 прыжков морских котиков



10 прыжков сплит



20 высоких подъемов колена



20 захлестов голени назад