

# КАРДИО ЛАЙТ

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

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



10 высоких шагов



10 шагов в сторону



10 высоких шагов



10 энергичных наклонов  
из стороны в сторону



10 высоких шагов



10 шагов в сторону  
"ножницы"



10 высоких шагов



10 шагов в сторону  
с поворотом торса



10 высоких шагов