

# КАРДИО ОТТЕПЕЛЬ

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

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых 2 минуты



**10** прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



**5** кругов руками



**10** прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



**10** кругов руками



**10** подъемов ноги в сторону



**10** кругов руками



**10** прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



**5** базовых бёрпи  
с прыжком



**10** прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"