

# Казанова

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

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



20 выпадов



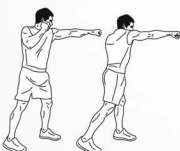
20 обратных выпадов



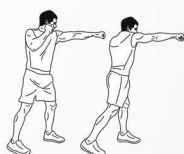
20 подъемов на носки



20 комбо отжимание + джеб + кросс



20 комбо присед + джеб + кросс



20 высоких скручиваний



20 скручиваний  
русский твист



20 обратных скручиваний