

# ПОЙМАЙ МЕНЯ

## ...ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



10 подъемов колена



2 прыжка из стороны в сторону



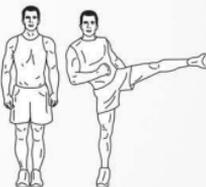
2 приседания



10 подъемов колена



2 прыжка из стороны в сторону



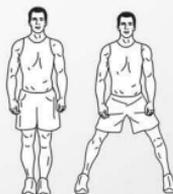
2 подъема ноги



10 подъемов колена



2 прыжка из стороны в сторону



2 прыжка