

# СМЕЛОСТЬ ДЛЯ ПРЕМЕН

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

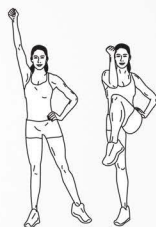
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 кругов руками



10 отведений ноги в сторону  
/ стэп джек



10 колено-к-локтю



10 шагов с кругами руками



10 наклонов в сторону

