

# КОНТРОЛЬ ПРОЙДЕН

DAREBEE **ВИИТ** ТРЕНИРОВКА @ [darebee.com](https://darebee.com)

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

**10сек** высокие подъемы колена

**10сек** ходьба на месте

**повторить всего 3 раза**



**10сек** прыжки "ноги вместе, ноги врозь"

**10сек** шаги в сторону

**повторить всего 3 раза**



**10сек** прыжки на месте

**10сек** прыжки из стороны в сторону

**повторить всего 3 раза**

