

# да Винчи

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут

Инструкции: Отметьте на полу 8 точек, лягте на спину посередине.

Дотянитесь до отметки и коснитесь ее в заданном порядке.

Между каждым касанием выполняйте мостик.

