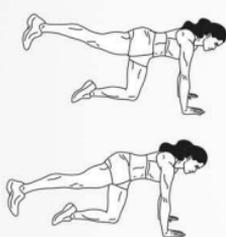


# Ранняя Пташка

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 рывков ногой вверх



4 собака головой вверх / вниз



20 мостиков



20 махов ногами



4 поворота корпуса



20 подъемов ноги