

# ПУТЕШЕСТВЕННИК

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

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



20 высоких шагов



10 касаний плеча



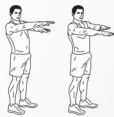
10 растяжек на бицепс



20 высоких шагов



10 вертикальных  
ножниц



10 горизонтальных  
ножниц



20 высоких шагов



10 разведений рук  
в стороны



10 кругов руками