

# ФЕЯ

ТРЕНИРОВКА  
ОТ DAREBEE

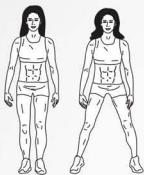
© [darebee.net](http://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода

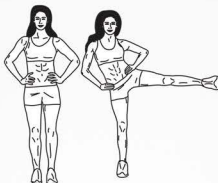
УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



40 прыжков



40 подъемов ноги в сторону



40 рывков ногой назад



10 прыжков с хлопком  
пятками



10 ударов коленом



10 выпадов с прыжком



10 разворотов



10 касаний пола ногой



10 разворотов лежа