

# ФУЛЛ ХАУС

**ВИИТ** ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

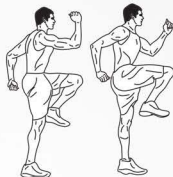
Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха

**3комбо**



**10сек** подъемы колена

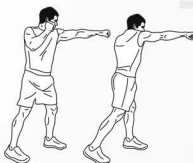


**10сек** высокие шаги

**3комбо**

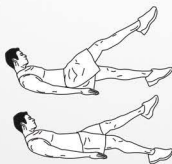


**10сек** отжимания



**10сек** прямые удары

**3комбо**



**10сек** махи ногами



**10сек** русский твист