

# ВЫДЕРЖКА & ГРАЦИЯ

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

Уровень I 3 подхода  
Уровень II 5 подходов  
Уровень III 7 подходов  
2 минуты отдыха



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



20 "пэйсэ стэпс"



10 подъемов на носки  
в позе "сумо"



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



20 "пэйсэ стэпс"



10 скручиваний стоя



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



20 "пэйсэ стэпс"



10 подъемов ноги  
в сторону

"пэйсэ стэпс" - pacer steps, техника выполнения представлена в видео-библиотеке и на youtube