

# ВЕСТНИЦА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](https://darebee.net)

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



10 высоких шагов



10 подъемов колена



10 высоких шагов



10 подъемов колена



10 скручиваний стоя



10 подъемов колена



10 высоких шагов



10 подъемов колена



10 высоких шагов