

# ЗЕЛЬЕ ЗДОРОВЬЯ

— ПОЛНЫЙ ЗАПАС СИЛЫ —

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

@ [darebee.net](https://darebee.net)

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

Отдых до 2 минут



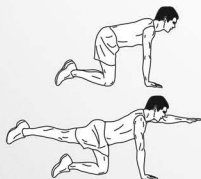
10 мостиков



20 подъемов ноги



10 махов ногами



20 вытяжений руки / ноги



10 растяжек Супермен



10 подъемов разведенных рук  
(prone reverse flies)