

# ПУТЕШЕСТВИЕ ДО ПУНКТА НАЗНАЧЕНИЯ

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

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



20 касаний плеча



20 растяжки на бицепс



20 касаний плеча



10 подъемов на носки



5 приседаний



10 обратных выпадов



10 подъемов ноги  
в сторону



10 движений  
"колени-к-локтям"



10 наклонов в сторону