

# УМНЫЙ & КРАСИВЫЙ

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

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



20 высоких подъемов  
колена



20 "скалолазов"



20 высоких подъемов  
колена



10 скручиваний  
"колени-к-локтям"



10 подъемов ног



10 скручиваний  
"колени-к-локтям"