

# ЖИТЬ ДОЛГО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© [darebee.com](http://darebee.com)

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты ОТДЫХ



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



20 подъемов рук



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



20 растяжек на бицепс



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



20 касаний плеча