

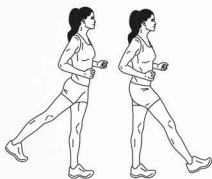
# СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ

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

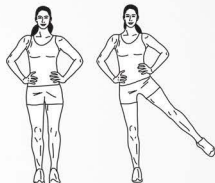
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 отведений ноги назад



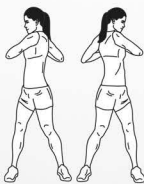
20 махов вперед / назад



20 подъемов ноги в сторону



20 наклонов в сторону



20 скручиваний



20 колена-к-локтю