

# а это НОВАЯ Я

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

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



10 мостиков



10 подъемов ног



10 мостиков



10 скручиваний



10 скручиваний  
Русский твист



10 скручиваний



10 подъемов корпуса Бабочка