

# ОДИССЕЙ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | отдых 2 мин



**20сек** обратные выпады



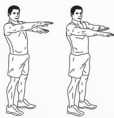
**20сек** подъемы на носки



**20сек** обратные выпады



**20сек** вертикальные  
"ножницы"



**20сек** горизонтальные  
"ножницы"



**20сек** вертикальные  
"ножницы"



**20сек** скручивания



**20сек** "ножницы"



**20сек** скручивания