

# ВРЕМЯ ПОВЕСЕЛИТЬСЯ

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

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



20 касаний плеча



10 энергичных наклонов  
из стороны в сторону



20 касаний плеча



10 движений  
"коллено-к-локтю"



20 касаний плеча



10 движений  
"колнео-к-локтю"