

# РАЗРЕШЕНИЕ ПОЛУЧЕНО!

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

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



**20** высоких подъемов  
колена



**8** приседаний



**20** подъемов рук вверх



**20** растяжек на бицепс



**8** подъемов корпуса



**8** поворотов корпуса  
"русский твист"