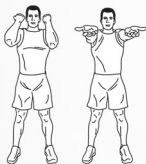


# ДВИЖЕНИЕ- ЭТО ЖИЗНЬ!

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 растяжек на бицепс

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

20 растяжек на бицепс

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

20 растяжек на бицепс

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

20 растяжек на бицепс

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

20 растяжек на бицепс

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

