

# А ЕСЛИ ДОЖДЬ ИДЕТ

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 подъемов колена
- 10 захлестов голени назад
- 10 подъемов колена
- 10 захлестов голени назад
- 10 подъемов колена
- 10 захлестов голени назад
- 10 подъемов колена
- 10 захлестов голени назад
- 10 подъемов колена
- 10 захлестов голени назад

