

# ИСПРАВИТЬ ВСЕ!

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

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



**20сек** прыжки "ноги вместе, ноги врозь"



**20сек** подъемы ноги в сторону



**20сек** прыжки "ноги вместе, ноги врозь"



**20сек** растяжка на бицепс



**20сек** касания плеч



**20сек** растяжка на бицепс



**20сек** высокие шаги



**20сек** обратные выпады



**20сек** высокие шаги