

# РЕ-ГЕН

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

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



20 высоких шагов



4 обратных выпада



20 высоких шагов



20 кругов руками



20 касаний плеча



20 кругов руками