

# НОВИЧОК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

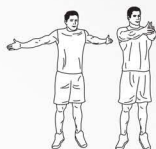
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 отведений ноги в сторону / стэп джек



4 выпада



10 разведений рук



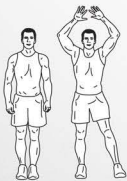
10 отведений ноги в сторону / стэп джек



4 выпада



10 кругов руками



10 отведений ноги в сторону / стэп джек



4 выпада



10 касаний плеч