

# СЕРЕБРО

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

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



**20сек** шаги в сторону



**20сек** наклоны из стороны  
в сторону



**20сек** круговые движения руками