

# ЗДРАВЫЙ УМ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



10 захлестов голени назад



10 кругов руками



10 обратных выпадов



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 растяжек на бицепс



10 подъемов ноги в сторону