

# АБСОЛЮТНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

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



**10** выпадов с подъемом колена



**4** выпада с поворотом торса



**4** выпада в сторону с удержанием равновесия



**10** подъемов ноги в сторону



**4** "ласточки"