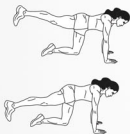


# ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

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 подъемов ноги



5 движений  
"собака головой вниз/вверх"



10 махов ногой



20 подъемов ноги



10 движений "велосипед"



10 скручиваний