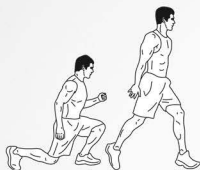


# ОТПУЩЕНИЕ ГРЕХОВ

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

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых до 2 минут



**15сек** выпады с прыжком



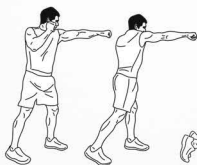
**15сек** обратные выпады



**30сек** подъемы колена



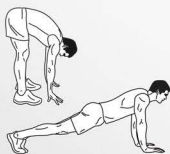
**15сек** отжимания



**15сек** прямые удар



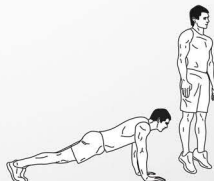
**30сек** отжимание + прямые удары



**15сек** выходы в планку



**15сек** планка



**30сек** базовые берпи с прыжком