

# ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

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



**20сек** базовые берпи



**20сек** удержание  
в планке



**20сек** базовые берпи



**20сек** удержание  
в планке



**20сек** удержание  
в планке на локтях



**20сек** удержание  
в планке



**20сек** базовые берпи



**20сек** удержание  
в планке



**20сек** базовые берпи