

# активатор

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE @ [darebee.net](https://darebee.net)

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдых



15сек прыжки



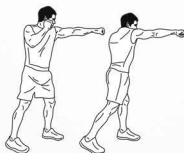
15сек прыжки челнок + присед



15сек подъемы колена



15сек касания плеча



15сек прямые удары



15сек подъемы колена



15сек скалолазы



15сек выпады спринтер



15сек подъемы колена