

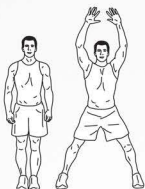
# АФТЕРШОК

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

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



5 приседов с прыжком



20 джампинг джек



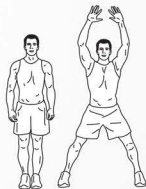
5 приседов с прыжком



20 джампинг джек



5 берпи



20 джампинг джек



5 приседов с прыжком



20 джампинг джек



5 приседов с прыжком