

# ЭЛОЙ

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

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



**6** базовых берпи с прыжком



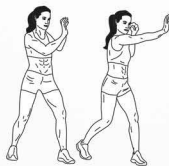
**10** скалолазов



**6** поворотов в планке



**6** базовых берпи с прыжком



**10** ударов ладонью



**6** кругов руками



**6** базовых берпи с прыжком



**10** захлестов голени назад



**6** выпадов с прыжком