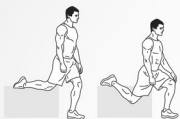


# АНТИГЕРОЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

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



**20** полуприседов на одной ноге с упором



**20** мостиков на одной ноге



**20** V-складок



**10** отжиманий с ротацией бюста



**10** растяжек на трицепс



**40** прямых ударов



**40сек** планка на локтях



**40сек** боковая планка