

# АРТЕМИС

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



20 лучников



2 приседания



20 скалолазов



2 разворота в планке



считая до 10 планка



10 глубоких выпадов



2 отжимания



10 подъемов корпуса с прямыми ударами



10 боковых ударов сидя