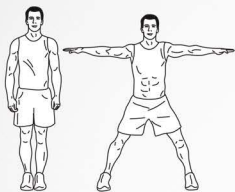


# АССАСИН

## ТРЕНИРОВКА

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

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



20 прыжков Звезда



Зкомбо: 20 подъемов колена + 2 приседа с прыжком



считая до 10 планка



10 отжиманий



10 впрыгиваний в планке



считая до 20 планка



20 скалолазов



считая до 20 стульчик