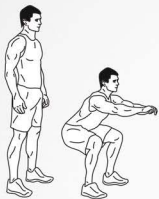


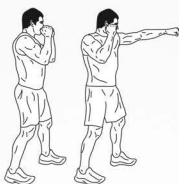
# МСТИТЕЛЬ

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

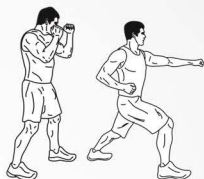
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



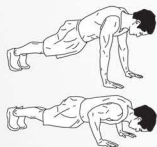
20 приседов



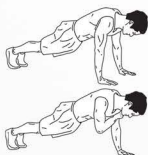
20 прямых ударов



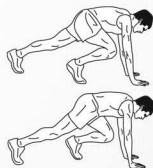
20 выпадов



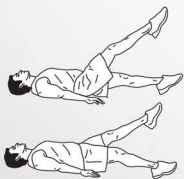
10 отжиманий



20 касаний плеча



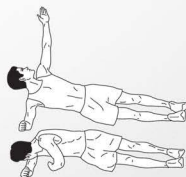
20 медленных скалолазов



10 махов ногами



10 подъемов корпуса



10 разворотов в планке