

# ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ ИЗ АДА

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

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

2 минуты отдыха между подходами



20 подъемов колена

2 отжимания

20 подъемов колена

2 базовых берпи с прыжком

20 подъемов колена

2 отжимания

20 подъемов колена

2 базовых берпи с прыжком

ГОТОВО