

# РЕЖИМ ЗВЕРЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© [darebee.com](http://darebee.com)

до 2 минут отдыха

между упражнениями



до усталости  
подтягивания  
4 подхода всего  
30 секунд отдыха



до усталости  
повороты  
4 подхода всего  
30 секунд отдыха



до усталости  
отжимания  
4 подхода всего  
30 секунд отдыха



до усталости  
приседы с прыжком  
4 подхода всего  
30 секунд отдыха

до усталости планка  
один раз



до усталости  
выпады с прыжком  
4 подхода всего  
30 секунд отдыха