

# ПОТОМУ ЧТО ПИРОГ

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

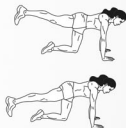
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 скалолазов



10 рывков ногой назад



10 подъемов ноги  
в планке



10 скалолазов



10 поворотов в планке



5 отжиманий с колен