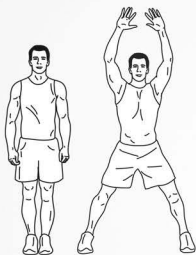


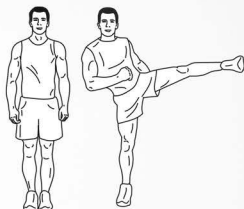
# БЛАСТЕР

**ВИИТ** ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](https://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
2 минуты отдыха между подходами



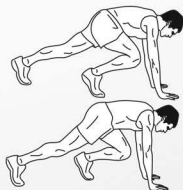
**20сек** джампинг джек



**10сек** подъемы ноги в сторону



**20сек** подъемы колена



**10сек** скалолазы