

# СПЫЛУ, С ЖАРУ

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

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



**20** высоких подъемов колена



**10** скалолазов



**считая до 10** боковая планка



**20** высоких подъемов колена



**10** скалолазов



**10** поворотов из планки



**20** высоких подъемов колена



**10** скалолазов



**считая до 10** боковая планка