

# ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

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



10 быстрых приседаний



считая до 10 планка



10 медленных приседаний



5 быстрых отжиманий



считая до 10 планка



5 медленных отжиманий



10 быстрых выпадов  
из стороны в сторону



считая до 10 планка



10 медленных боковых  
выпадов