

# ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

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

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



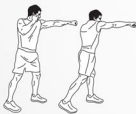
10 приседаний



10 медленных "скалолазов"



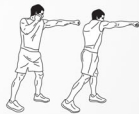
10 выпадов



20 прямых ударов



20 касаний плеча



20 прямых ударов



20сек планка на локтях



20сек планка с поднятой ногой



20сек боковая планка