

# ВСЕГДА ГОТОВ.

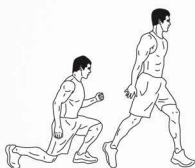
ТРЕНИРОВКА  
ОТ DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

Уровень I 3 подхода  
Уровень II 5 подходов  
Уровень III 7 подходов  
Отдых до 2 минут



20 подъемов колена



2 выпада с прыжком



20 захлестов голени назад



20 скалолазов



2 разножки в планке



20 касаний плеча