

# КАМЕНЬ

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

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



4 отжимания



считая до 10 планка



4 отжимания



4 планки с переходом из верхнего в нижнее положение



4 отжимания с поднятой ногой



10 касаний плеча



10 касаний бедра