

# ЖГИ, БРАТ, ЖГИ!

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

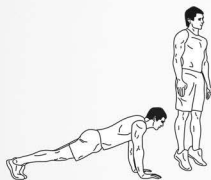
© [darebee.net](http://darebee.net)

Уровень I 3 подхода

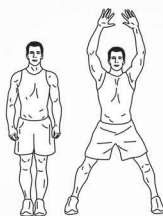
Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха



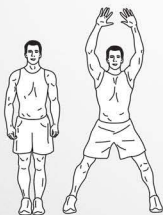
10 базовых берпи



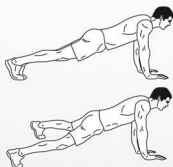
20 джампинг джек



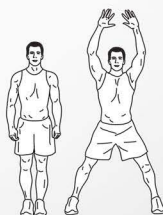
10 касаний плеча



20 джампинг джек



10 разножек в планке



20 джампинг джек