

# БЛИСТАТЬ ВСЕГДА

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

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



**20** высоких подъемов  
колена



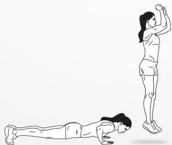
**2** берпи



**20** прямых ударов



**20** высоких подъемов  
колена



**2** берпи



**20** прямых ударов ногой