

# КОРОЛЕВА БЕРПИ

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

Совет: если вы не можете делать отжимания,  
то делайте базовые берпи.



**10** берпи

**считая до 20** отдых

**8** берпи

**считая до 20** отдых

**6** берпи

**считая до 20** отдых

**4** берпи

**считая до 20** отдых

**2** берпи

финиш