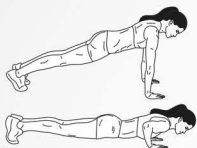


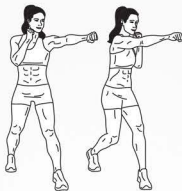
# Каллисто

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

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



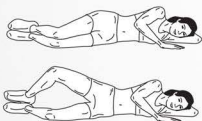
10 отжиманий



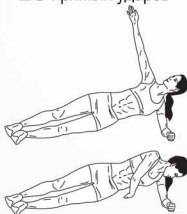
20 прямых ударов



10 ударов осла



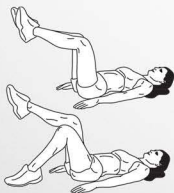
10 ракушек



10 поворотов в планке



10 мостиков



10 касаний пола



10 подъемов корпуса



10 скручиваний