

# КАРДИО ЗВЕРЬ

ТРЕНИРОВКА  
ОТ DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода

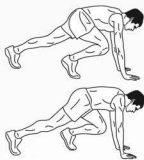
УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

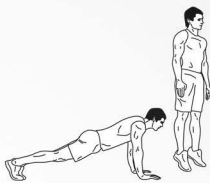
ОТДЫХ до 2 минут



20 подъемов колена



10 скалолазов



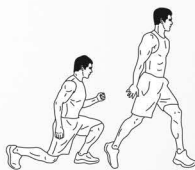
4 базовых берпи



20 подъемов колена



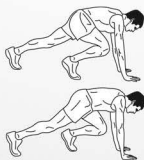
10 скалолазов



4 выпада с прыжком



20 подъемов колена



10 скалолазов



4 прыжка с группировкой