

# КОДЕКС

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин  
выполнять не отрывая рук от пола



10 подъемов ног в планке



4 отжимания



считая до 10 планка



10 "скалолазов"



4 прыжка "ноги вместе,  
ноги врозь" в планке



4 впрыгивания в планку