

# КОЛОС

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

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



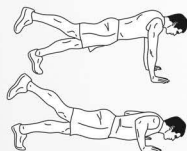
10 приседов с прыжком



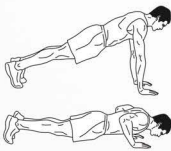
10 приседов



считая до 10 удержание



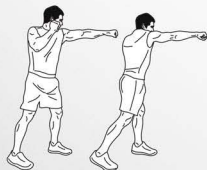
10 отжиманий  
с поднятой ногой



10 отжиманий



считая до 10 низкая планка



40 прямых ударов



10 подъемов корпуса  
с прямыми ударами



10 прямых ударов