

# КОММАНДО

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



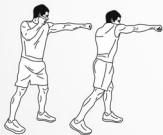
СКОЛЬКО МОЖЕТЕ отжимания



10 касаний плеча



4 отжимания со смещенными руками



40 прямых ударов



40 быстрых движений руками



4 отжимания с поднятой ногой



10 планок с переходом из верхнего положения в нижнее