

# ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАСХОД

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

3 подхода | до 2 минут отдыха между подходами



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь" стоя



4 прыжка "ноги вместе,  
ноги врозь" в планке



4 впрыгивания в планке



считая до 10 планка



4 отжимания



10 приседаний