

# ДНЖ ПЕРЕПИСАТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

@ [darebee.com](http://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 мин



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



10 выпадов с подъемом  
колена



2 приседа  
с прыжком



2 отжимания



считая до 10 планка



2 базовых бёрпи с прыжком



10 подъемов корпуса



10 мостиков



2 подъема ног

