

# ЭПИЧЕСКИЙ Квест

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

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



5 приседаний  
5 подъемов корпуса

5 отжиманий  
5 подъемов корпуса



5 приседаний  
5 подъемов корпуса



5 отжиманий  
5 подъемов корпуса



5 приседаний  
5 подъемов корпуса



5 отжиманий  
5 подъемов корпуса