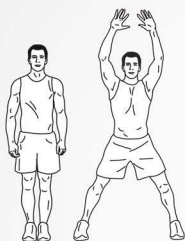


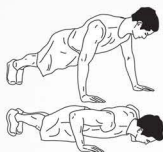
# ПОЖАРНЫЙ

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

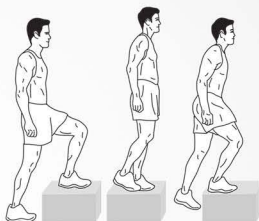
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



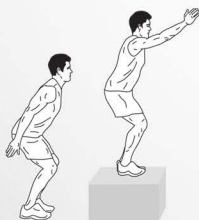
20 джампинг джек



10 отжиманий с широкой постановкой рук



20 подъемов на ящик



20 прыжков на ящик



20 подъемов груза



40 подъемов колена