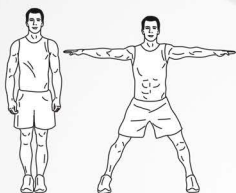


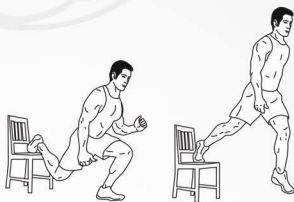
# ФУТБОЛИСТ

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

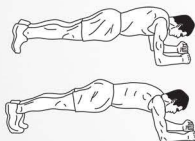
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



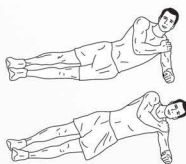
20 прыжков Звезда



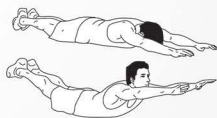
10 сплит-приседаний с прыжком



10 планок Пила



20 боковых мостиков



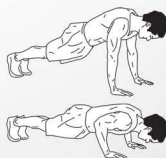
10 растяжек Супермен



10сек планка Звезда



20сек планка на локтях



10 отжиманий