

# ПЯТНИЦА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ [darebee.net](https://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



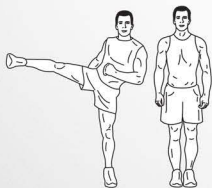
5 приседов



5 подъемов на носки



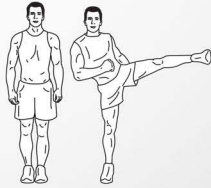
5 приседов



20 подъемов ноги  
правая



5 приседов



20 подъемов ноги  
левая