

# ГАМБИТ

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 приседаний



4 выхода в планку



считая до 10 удержание



10 приседаний



4 отжимания от колен



считая до 10 удержание



10 приседаний



4 планки с переходом  
в выпад



считая до 10 удержание