

# ГИГАНТ

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

2 минуты отдыха между упражнениями



**20** выпадов  
x **3** подхода всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**20** приседов  
x **3** подхода всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



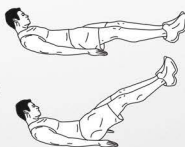
**максимум** отжимания  
x **3** подхода всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**30сек** планка x **3** подхода  
20 секунд отдыха между подходами



**10** обратных  
снежных ангелов  
x **3** подхода всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**20** подъемов ног  
x **3** подхода всего  
20 секунд отдыха  
между подходами