

# ГЛАДИАТОР

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 выпадов



4 выпада с прыжком



10 приседаний



10 касаний плеча



10 медленных "скалолазов"



4 отжимания



4 планки с переходом из верхнего в нижнее положение