

# СЛАВА

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 ВЫСОКИХ ШАГОВ



считая до 10 удержание



считая до 10 удержание  
(с другой стороны)



20 ВЫСОКИХ ШАГОВ



считая до 10 удержание



считая до 10 удержание  
(с другой стороны)



20 ВЫСОКИХ ШАГОВ



считая до 10 планка



считая до 10 планка  
(на другой ноге)