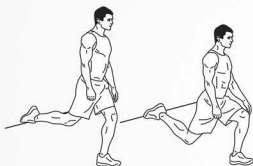


# БОГ ВОЙНЫ

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

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



12 болгарских приседов



сколько можете отжимания



сколько можете  
низкая планка



12 низких выпадов  
(из стороны в сторону)



сколько можете  
низкая планка



сколько можете отжимания