

# ЗЕТЛЯНИН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



2 отжимания



10 медленных "скалолазов"



2 выхода из планки



10 подъемов



10 скручиваний



10 мостиков на одной ноге



10 подъемов корпуса с прямым ударом



10 прямых ударов сидя



10 скручиваний с разгибанием ног