

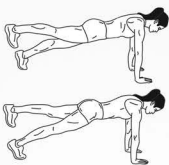
# НЕУКРОТИМАЯ

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

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



10 подъемов колена



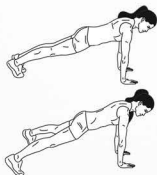
4 подъема ноги



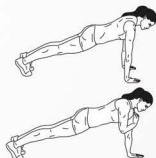
4 касания плеча



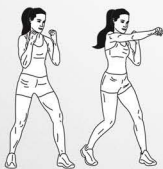
10 джампинг джек



4 разножки в планке



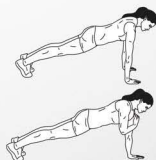
4 касания плеча



10 прямых ударов



4 впрыгивания в планке



4 касания плеча