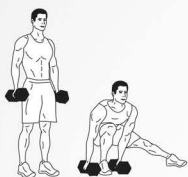


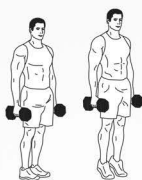
# ГЕРКУЛЕС+

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 боковых выпадов



4 подъема на носки



считая до 10 звезда



10 приседов



4 отжимания ренегат



считая до 10 планка



10 скручиваний



4 поворота торса



считая до 10 удержание