

# ГЕРОЙ

## СОБСТВЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ

DAREBEE **ВИИТ** ТРЕНИРОВКА

@ [darebee.com](http://darebee.com)

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты ОТДЫХ



**20сек** высокие подъемы колена



**20сек** берпи



**20сек** высокие подъемы колена



**20сек** прямые удары



**20сек** прыжки "ноги вместе, ноги врозь"



**20сек** прямые удары



**20сек** боковая планка (правая)



**20сек** планка на локтях



**20сек** боковая планка (левая)