

# ДЖЕДАЙ

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

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



20 выпадов



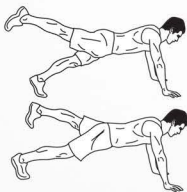
20 дровосеков



20 выпадов  
из стороны в сторону



40сек удержание



20 подъемов ноги



20 разворотов в планке



20сек планка



20сек планка



20 колено-к-локтю