

# ЦАРЬ ГОРЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© [darebee.com](http://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



20 приседаний



5 выходов в планку



20 выпадов с подъемом колена



5 отжиманий



20 подъемов на носки



5 отжиманий



считая до 20 планка



считая до 20 планка на одной руке



считая до 20 удержание поднятых ног