

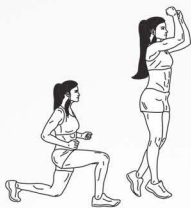
# Корра

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

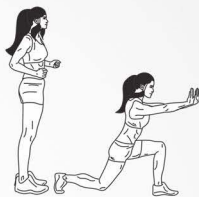
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 подъемов колена



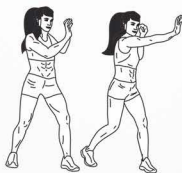
10 выпадов с прыжком



10 выпадов  
с ударом ладонями



20 приседов  
с подъемом ноги



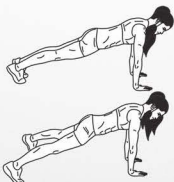
20 ударов ладонью



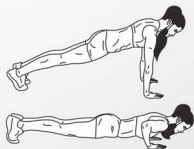
10 прыжков  
с хлопком пятками



20 скалолазов



10 разножек в планке



10 отжиманий