

# КОД ЗАПУСКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода

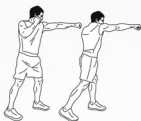
УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



5 отжиманий



30 прямых ударов



5 высоких прыжков



5 отжиманий



считая до 30 планка



5 высоких прыжков



5 отжиманий



30 прямых ударов



5 высоких прыжков