

# МЕНЬШЕ ЗНАЧИТ БОЛЬШЕ

ТРЕНИРОВКА  
ОТ DAREBEE

© [darebee.com](https://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 4 подхода

УРОВЕНЬ III 5 подходов

до 2 минут отдыха

между подходами



5 отжиманий



считая до 5 низкая планка



5 отжиманий



считая до 5 низкая планка



считая до 5 планка



считая до 5 низкая планка