

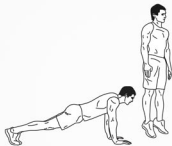
# НЕПОСЕДА

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

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



**60** высоких подъемов колена



**10** базовых бёрпи с прыжком



**10** отжиманий



**60** высоких подъемов колена



**10** приседаний



**10** приседаний с прыжком