

# МАСТЕР ШЕФ

Джон-117

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 выпадов



20 приседов



считая до 20 удержание



2 x считая до 10 отжимания



10 движений Пила



10 отжиманий  
с широкой постановкой рук



10 перекрестных касаний  
ноги



10 ударов локтем сидя



10 движений Велосипед