

# ОТРЫВ

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

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



10 "скалолазов"



10 базовых берпи



10 "скалолазов"



20 прямых ударов



20 боковых ударов ногой



20 прямых ударов