

# ЕЩЕ ОДИН ВЫСТРЕЛ

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

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



10 выпадов



10 "мостиков"



5 подъемов корпуса



10 касаний пятки



10 W-растяжек



5 растяжек спины