

# Базовый паркур

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

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



10 выпадов



считая до 10 медвежий шаг



10 отжиманий



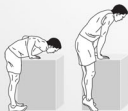
10 прыжков вперед



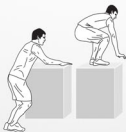
10 приседаний



4 высоких прыжка



10 подтягиваний корпуса с упором на руки



4 подъема



4 подтягивания корпуса с высоким упором