

# СРОЧНАЯ ДОСТАВКА

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

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



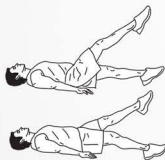
10 выпадов



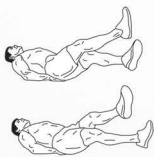
10 боковых выпадов



2 отжимания



10 махов ногами



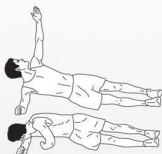
10 ножниц



10 мостиков



10 высоких скручиваний



10 разворотов в планке



считая до 10 планка