

# РАГНАРОК

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

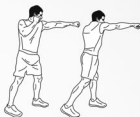
Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых до 2 мин



**20** отжиманий



**считая до 20** удержание



**20** джеб + кросс



**20** приседаний



**считая до 20** удержание



**20** боковых ударов



**20** махов ногами



**считая до 20** удержание



**20** подъемов корпуса