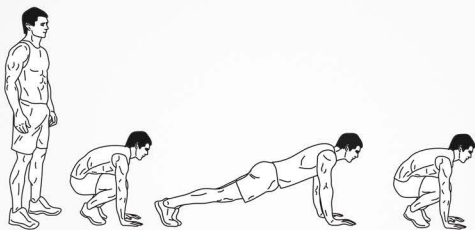


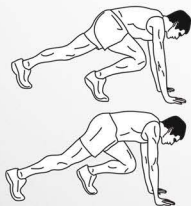
# РЭМБО

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © [darebee.net](https://darebee.net)

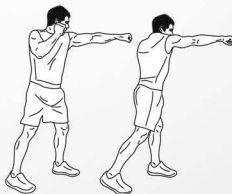
Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдыха



**20сек** базовые берпи



**20сек** скалолазы



**20сек** прямые удары