

# РЕЙНДЖЕР

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

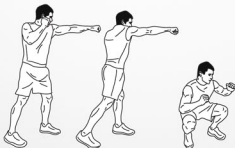
Уровень I 3 подхода    Уровень II 5 подходов    Уровень III 7 подходов | 2 мин отдых



**20сек** высокие подъемы колена



**20сек** отжимания



**20сек** джеб + джеб + кросс + присед