

# СОЗИДАНИЕ

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



20 приседаний



10 выпадов



10 отжиманий "дракон"



20 ударов вверх



10 отжиманий "дракон"



10 скручиваний



20 махов ногами



10 скручиваний