

# ЖЕЛЕЗНАЯ ВОЛЯ

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

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



20 приседаний



20 отжиманий



20 приседаний



20 подъемов на носки



20 выпадов



20 подъемов на носки



20 касаний пятки



20 скручиваний



20 касаний пятки

