

# РОСТЕР

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** прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



**ОДИН** прыжок "ноги вместе, ноги врозь" в планке



**ОДНО** отжимание



**10** прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



**ОДНО** приседание с прыжком



**ОДНО** отжимание



**10** прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



**два** "скалолаза" с касанием стопы



**ОДНО** отжимание