

# АССАСИН ИЗГОЙ

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

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



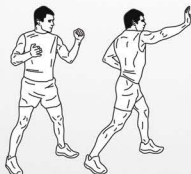
10 подъемов на носки

40 ударов коленом (20/20)



считая до 10 планка на локтях

считая до 20 планка



10 отжиманий

40 ударов ладонью (20 /20)