

# БЕГИ ЕЩЕ БЫСТРЕЕ

ОТ DAREBEE

**КРУГОВАЯ**

@ darebee.net

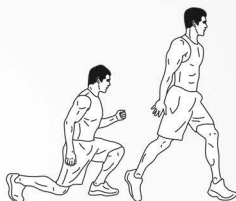
Уровень I 3 подхода    Уровень II 5 подходов    Уровень III 7 подходов    Отдых до 2 минут



20 подъемов колена



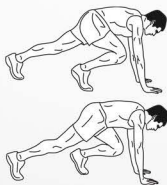
10 приседов с прыжком



10 выпадов с прыжком



20 подъемов на носки



10 скалолазов



10 отжиманий дзюдо

