

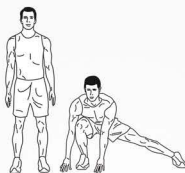
# СПАРТАК

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

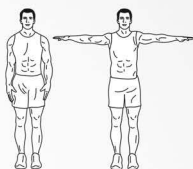
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



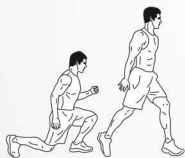
20 приседаний



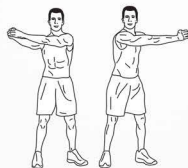
10 глубоких выпадов



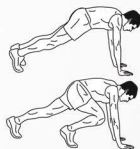
20 подъемов рук



6 выпадов с прыжком



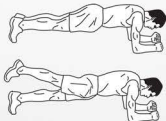
20 поворотов корпуса



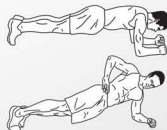
6 медленных скалолазов



10 подъемов руки



10 подъемов ноги



10 поворотов в планке