

# СУПЕРГЕРОЙ НА УЧЕНИЯХ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



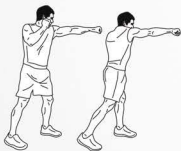
10 выпадов



10 подъемов на носки



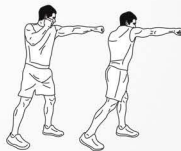
10 выпадов



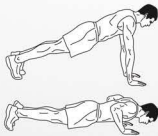
20 прямых ударов



10 приседаний



20 прямых ударов



до усталости отжимания