

# УЛЬТИМАТУМ

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

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



40 боковых ударов



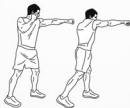
20 подъемов на носки



20 выпадов с прыжком



20 отжиманий



40 прямых ударов



20 берпи



20сек "лодочка"



20сек планка на локтях



40сек боковая планка