

# ВВЕРХ & ВНИЗ

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

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



5 подъемов на носки



5 приседаний



5 подъемов на носки



считая до 10 планка



5 подъемов на носки



считая до 10 планка



5 подъемов на носки



5 приседаний



5 подъемов на носки