

# Ведьмак

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

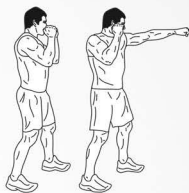
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



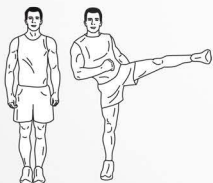
40 дровосеков



10 приседаний



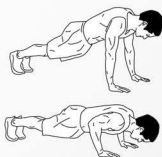
40 прямых ударов



40 подъемов ноги в сторону



10 выпадов



10 отжиманий



10 активных планок