

# ОНО ТОГО СТОИТ!

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

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



**20** высоких подъемов  
колена



**4** отжимания с колен



**4** базовых берпи



**4** отжимания с колен



**20** медленных  
"скалолазов"



**4** отжимания с колен