

# БОРЕЦ

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

2 минуты отдыха между упражнениями



**20** приседаний  
**х 3 подхода** всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**20** отжиманий "дзюдо"  
**х 3 подхода** всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**20** полных мостиков  
**х 3 подхода** всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**20** боковых мостиков  
**х 3 подхода** всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**20** подъемов ног  
**х 3 подхода** всего  
20 секунд отдыха  
между подходами



**20** поворотов корпуса  
**х 3 подхода** всего  
20 секунд отдыха  
между подходами