

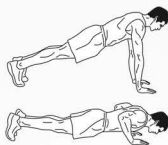
# 1000 УДАРОВ

ТРЕНИРОВКА  
ОТ DAREBEE  
@ darebee.net

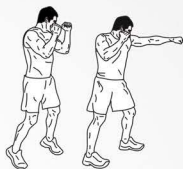
10 подходов  
до 2 минут отдыха  
между подходами



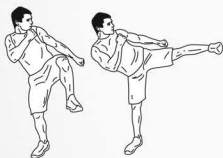
20 круговых ударов



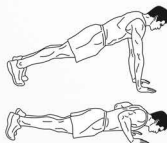
4 отжимания



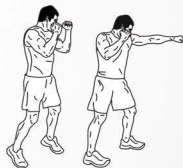
20 прямых ударов  
в движении челнок



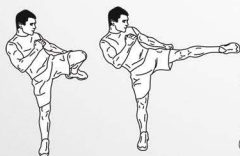
40 круговых ударов



4 отжимания



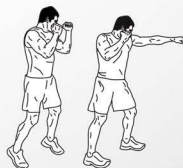
20 прямых ударов  
в движении челнок



20 двойных круговых ударов



4 отжимания



20 прямых ударов  
в движении челнок