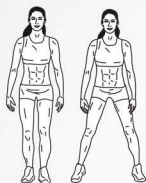


# КЛАССНАЯ

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

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



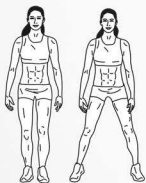
10 прыжков



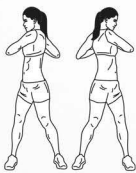
10 кругов руками



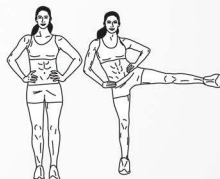
10 выпадов  
с подъемом колена



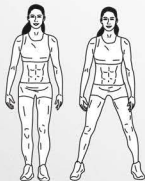
10 прыжков



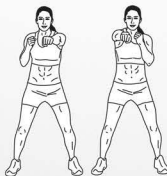
10 поворотов корпуса



10 подъемов ноги



10 прыжков



10 прямых ударов



10 наклонов с поворотом  
корпуса