

# ВОДОПЕЙ

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

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



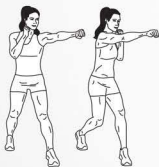
10 подъемов колена



10 выпадов  
с прямым ударом



10 приседов  
с ударом ногой



10 прямых ударов



10 подъемов на носки



10 приседов  
с подъемом ноги



10 колено-к-локтю стоя