

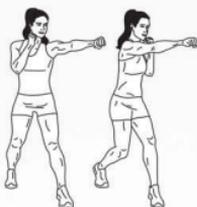
# АРЕНА

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

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



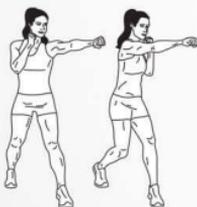
10 ударов коленом



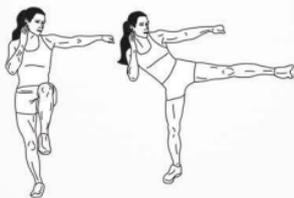
20 прямых ударов



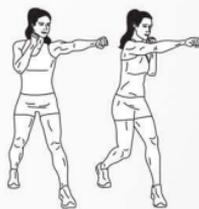
10 ударов коленом



20 прямых ударов



10 боковых ударов



20 прямых ударов



10 ударов коленом