

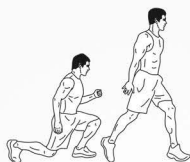
# Арес

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

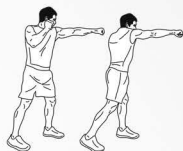
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 выпадов



10 выпадов с прыжком



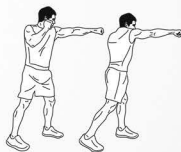
40 прямых ударов



20 приседаний



10 приседаний с прыжком



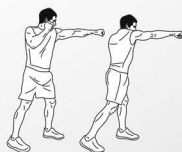
40 прямых ударов



20 касаний плеча



10 отжиманий  
с касанием плеча



40 прямых ударов