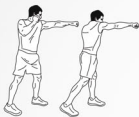


# АРСЕНАЛ

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

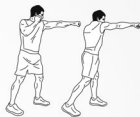
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



30 прямых ударов



10 приседаний



30 прямых ударов



10 приседаний



30 ударов в стороны



10 приседаний



10 отжиманий



считая до 30 планка



считая до 30 боковая планка