

# Атланта

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

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



20 выпадов  
с прямым ударом



20 ударов коленом



20 ударов локтем



20 медленных скалолазов



20 касаний плеча



20 подъемов ноги  
в планке



10 движений "велосипед"



10 прямых ударов сидя



10 подъемов ног