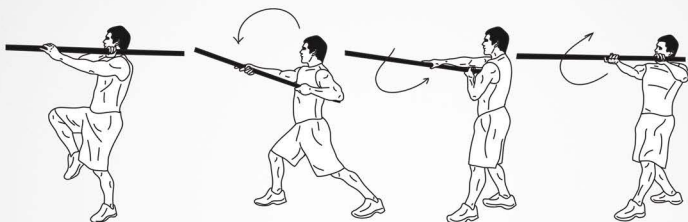


# ЗАСТУПНИК

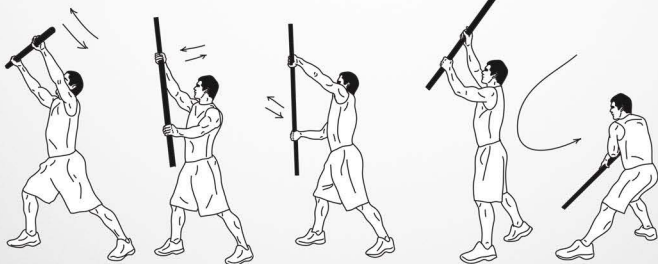
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](https://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут  
либо выполните все четыре комбинации 20, 30 или 40 раз



20 ударов вперед с разворотом из-за головы

20 высоких горизонтальных ударов с разворотом (слева и справа)



20 комбо высокий блок + защита слева + защита справа

20 диагональный удар с разворотом