

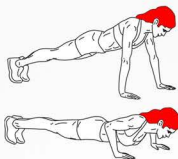
# Черная Вдова

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

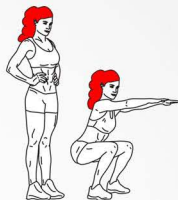
Уровень I 3 подхода  
Уровень II 5 подходов  
Уровень III 7 подходов  
Отдых до 2 минут



40 прямых ударов



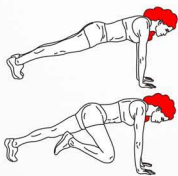
10 отжиманий



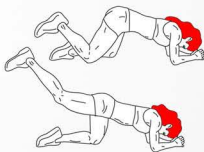
20 приседаний



10 впрыгиваний в планке



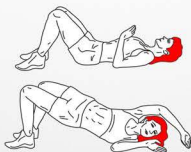
20 Скалолазов



20 ударов ногой назад



20 боковых скручиваний



20 разворотов  
с касанием пола



20 движений Велосипед