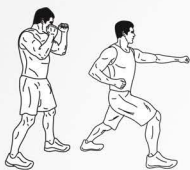


# ФИНАЛ



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

1 столбик = 1 подход отдых между подходами до 2 минут



20 прямых ударов



20 присед + апперкот



20 прямых ударов



10 касаний плеча



10 отжиманий



считая до 10 планка



10 подъемов корпуса



10 прямых ударов



10 рывков ногами вперед

