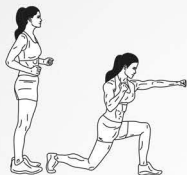


# БОУДИККА

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

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



**20** выпадов  
с прямыми ударами



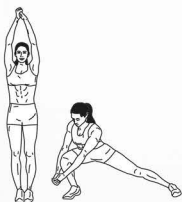
**10** отжиманий



**20** прямых ударов



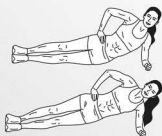
**20** колено-к-локтю



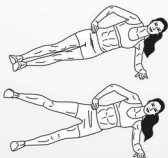
**10** глубоких дровосеков



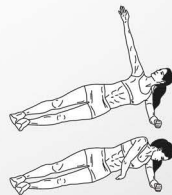
**20** фронтальных ударов



**20** боковых мостиков



**10** подъемов ноги



**20** поворотов