

# БОКСЕРСКАЯ ГИБКОСТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов

2 минуты отдых



40 выпадов "локоть-к-колену"



20 наклонов вперед и назад



20 наклонов в стороны



20 полуприседов



считая до 40 растяжка



считая до 20 растяжка



считая до 20 растяжка



считая до 20 растяжка