

# БОКСЕРСКАЯ СИЛА

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ 2 минуты

совет: последний ряд упражнений можно выполнять, используя боксерскую грушу



20 высоких прыжков



20 прыжков в приседе



20 базовых бёрпи с прыжком



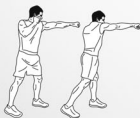
10 взрывных отжиманий



считая до 10 низкая планка



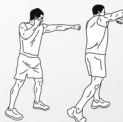
10 взрывных отжиманий



40 джеб + кросс



40 хуков [левой + правой]



40 джеб + хук