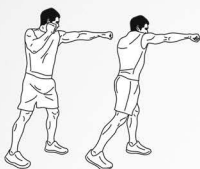


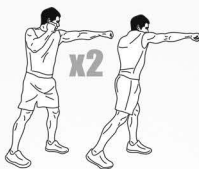
# Дебошир

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

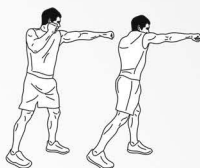
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



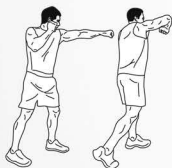
20 джеб + кросс



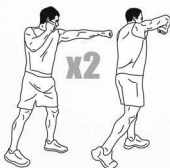
20 джеб + джеб + кросс



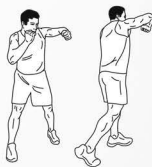
20 x 4 прямых ударов  
(быстрых)



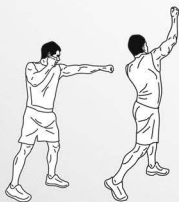
20 джеб + хук



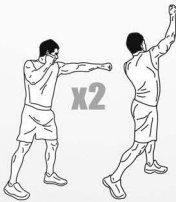
20 джеб + джеб + хук



20 хуков



20 джеб + апперкот



20 джеб + джеб + апперкот



20 апперкотов