

# ЛЮТЫК

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

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



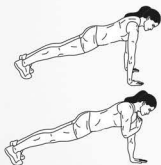
10 ударов коленом



10 скалолазов



10 ударов коленом



10 касаний плеча



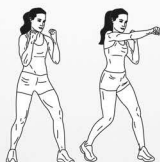
10 ударов коленом



10 разворотов в планке



10 ударов коленом



10 прямых ударов



10 ударов коленом