

# КАРДИО & БОЙ

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

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



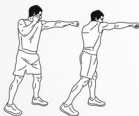
**20** высоких подъемов колена



**10** высоких подъемов колена с поворотом торса



**20** высоких подъемов колена



**20** прямых ударов



**10** ударов кулаком вверх



**20** прямых ударов



**20** высоких подъемов колена



**10** движений "колени-к-локтю" сначала с одной стороны, потом с другой



**20** высоких подъемов колена