

# КАРДИО ДЕМОН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© [darebee.com](http://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

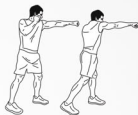
ОТДЫХ до 2 минут



20 высоких подъемов колена



4 прыжка "ноги вместе, ноги врозь"



20 прямых ударов



20 высоких подъемов колена



4 приседания с прыжком



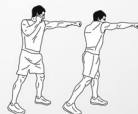
20 прямых ударов



20 высоких подъемов колена



4 выпада с прыжком



20 прямых ударов