

# КАРДИО УДАР

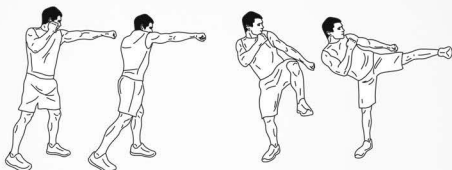
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

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

**Зкомбо:**

**10** прямых ударов

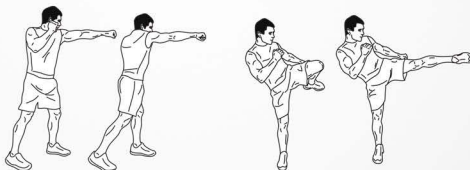
**20** боковых ударов



**Зкомбо:**

**10** прямых ударов

**20** круговых ударов



**Зкомбо:**

**10** прямых ударов

**20** фронтальных ударов

