

# ЦЕРСЕР

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

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



6 отжиманий



4 отжимания  
с поднятой ногой



20 прямых ударов



6 отжиманий



4 отжимания  
с поворотом корпуса



20 ударов кулаком вверх



6 отжиманий



4 отжимания  
с касанием плеча



20 боковых ударов