

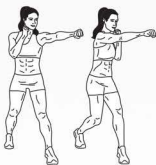
# БОЛЬШАЯ ПОБЕДА

**ВИИТ** ТЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

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



**10сек** выпады с прыжком



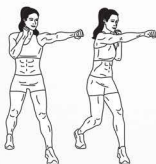
**40сек** прямые удары



**10сек** выпады с прыжком



**10сек** отжимания



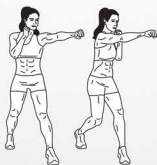
**40сек** прямые удары



**10сек** отжимания



**10сек** выпады с прыжком



**40сек** прямые удары



**10сек** выпады с прыжком