

# РЕШАЮЩИЙ УДАР

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

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



10 выпадов с прыжком



20 ударов коленом



20 прямых ударов



10 выпадов с прыжком



20 отжиманий



20 прямых ударов



10 выпадов с прыжком



20 ударов коленом



20 прямых ударов