

# КИБЕРПАНК

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

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



20 ударов коленом



6 подъемов на носки



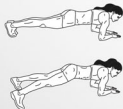
20 ударов коленом



20 ударов в позиции "сумо"



20 прямых ударов



10 отведений ноги в планке на локтях



6 движений коленом в планке на локтях



10 подъемов корпуса в боковой планке