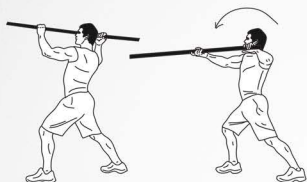


ПЕРЕХОДИ НА

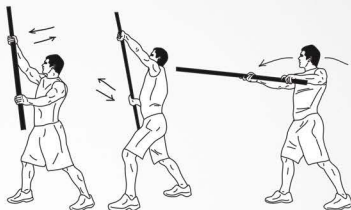
# СТОРОНУ ТЬМЫ

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

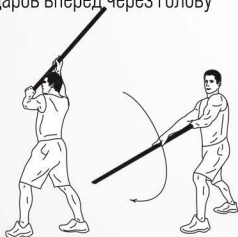
Уровень I 3 подхода Уровень II 4 подхода Уровень III 5 подходов Отдых до 2 минут  
Либо делайте по 20, 30 или 40 повторений во всех 4 комбо.



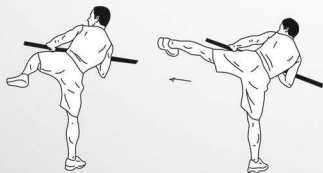
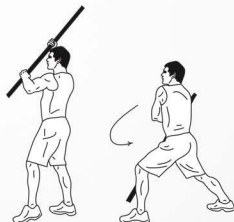
20 ударов вперед через голову



20 комбо блок + блок + горизонтальный удар



20 комбо удар сверху и вправо + удар сверху и влево



20 комбо удар ногой + горизонтальный удар на уровне живота

