

# КОНЕЦ ИГРЫ

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

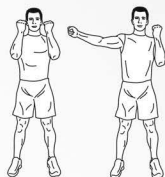
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 выпадов



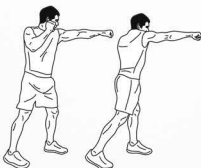
20 ударов вверх



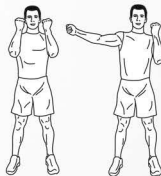
20 бэкфистов



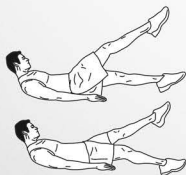
10 выпадов



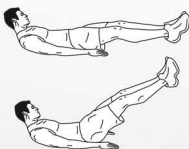
20 прямых ударов



20 бэкфистов



10 махов ногами



10 подъемов ног



считая до 10 удержание