

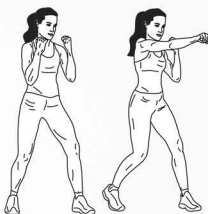
# Быстрая & Опасная

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



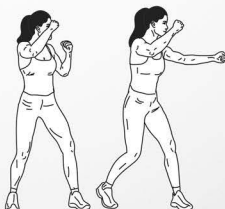
**15сек** подъемы колена



**15сек** прямые удары



**15сек** подъемы колена



**15сек** бэкфисты