

# ИТОГ

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

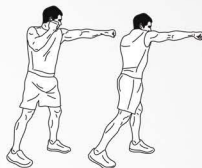
ОТДЫХ до 2 минут



20 боковых ударов



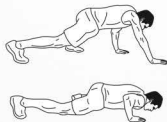
6 отжиманий человек-паук



20 прямых ударов



20 боковых ударов



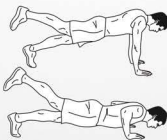
6 отжиманий дракон



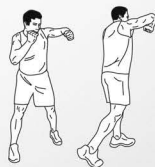
20 бэкфистов



20 боковых ударов



6 отжиманий  
с поднятой ногой



20 хуков