


# УСЛЫШЬ МОЙ ГРОЗНЫЙ РЫК

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

Уровень I 3 круга Уровень II 5 кругов Уровень III 7 кругов 2 минуты отдых  
дополнительные баллы: 1 отжимание каждые 20 секунд 



**20сек** подъемы колена



**20сек** прямые удары



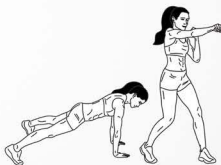
**20сек** планка + джеб + кросс



**20сек** подъемы колена



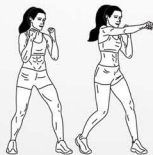
**20сек** прямые удары



**20сек** разножка + джеб + кросс



**20сек** подъемы колена



**20сек** прямые удары



**финиш 20сек** планка