

# ЖЕЛЕЗНЫЙ КОГОТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 отжиманий "дракон"



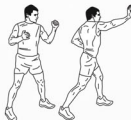
10 ударов ладонью



10 движений в сторону  
в полуприседе



10 отжиманий с поднятой  
ногой



10 ударов ладонью



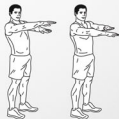
считая до 20 удержание  
сомкнутых рук



10 выходов в планку



10 ударов ладонью



20 "ножниц"