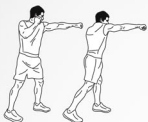


# НОКАУТ

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

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



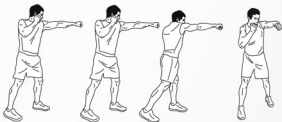
40 джеб + кросс



20комбо джеб + кросс + удар локтем + хук



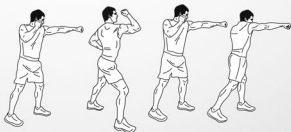
40 быстрых кругов



20комбо джеб + джеб + кросс + хук



40 боковых ударов



20комбо джеб + удар локтем + джеб + кросс