

# ЛЕДИ-РЫЦАРЬ

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

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 мин отдых



20 "дровосеков"



6 отжиманий



20 "дровосеков"



6 выпадов



6 выпадов в сторону



6 выпадов



6 подъемов корпуса  
с прямыми ударами



6 рывков ногами



6 подъемов корпуса  
с прямыми ударами