

# Львиное Сердце

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

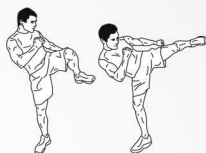
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



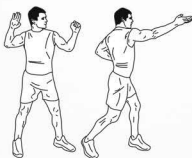
**10 комбо** присед + боковой удар



**10** обратных круговых ударов / крюк



**10 комбо** отжимание + бросок ножа



**10** обратных круговых ударов / крюк



**10 комбо** удар коленом + удар локтем вперед

шаг назад



**10** обратных круговых ударов / крюк

