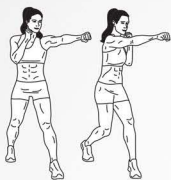


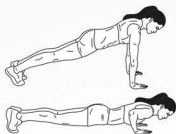
# СОВРЕМЕННОЦА

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

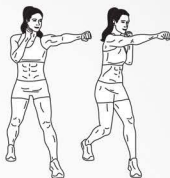
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



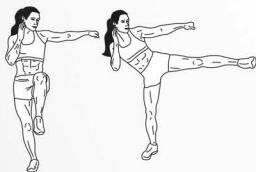
40 прямых ударов



10 отжиманий



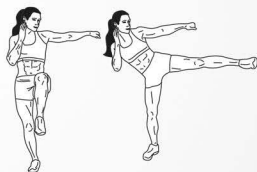
40 прямых ударов



20 ударов ногой



10 приседаний



20 ударов ногой



10 подъемов корпуса



10 поворотов корпуса



10 подъемов корпуса