

# НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ 2 минуты



20 прямых ударов



6 приседаний



20 прямых ударов



6 выпадов



20 прямых ударов



6 обратных выпадов