

# ОДИН УДАР

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

10 подходов или сколько можете сделать | до 2 мин отдыха между подходами



10 высоких подъемов колена



5 приседаний



10 высоких подъемов колена



5 приседаний



10 высоких подъемов колена



5 отжиманий



10 высоких подъемов колена



5 отжиманий



10 высоких подъемов колена



5 подъемов корпуса



10 высоких подъемов колена



5 подъемов корпуса