

# БОКСЕР ПРО

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

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



20 "челноков" на месте



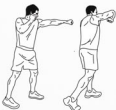
10 хуков



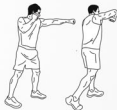
10 джеб + кросс



20 "челноков" на месте



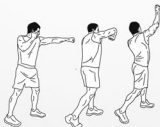
10 джеб + хук



10 джеб + джеб + хук



20 "челноков" на месте



10 джеб + хук + апперкот



10 апперкотов