

# ПРОМЕТЕЙ

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

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



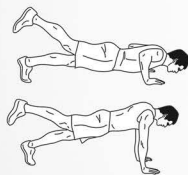
**10** приседов с прыжком



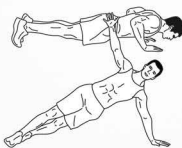
**10** приседов



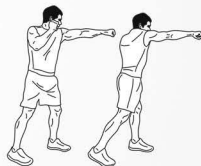
**40** прямых ударов



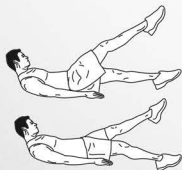
**10** отжиманий  
с поднятой ногой



**4** отжимания с разворотом  
корпуса



**40** прямых ударов



**10** махов ногами



**10** подъемов корпуса  
с прямыми ударами



**40** прямых ударов