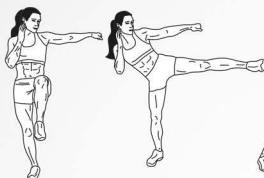


# МЕСТЬ

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

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



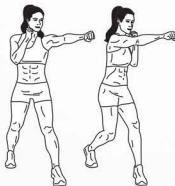
40 боковых ударов



40 комбо удар коленом + удар локтем



20 обратных отжиманий



40 джеб + кросс



20 приседаний



20 подъемов корпуса  
с прямыми ударами



20 боковых ударов



20 рывков ногами  
вперед