

# РЕЗ

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

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



20 ударов коленом (левая)



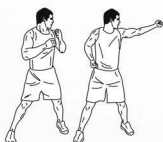
20 ударов локтем



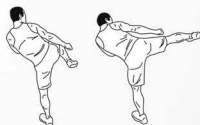
20 ударов коленом (правая)



20 ударов в сторону (левая)



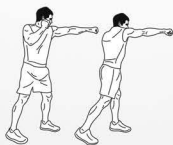
20 бэкфистов



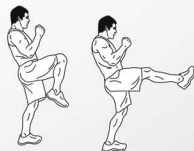
20 ударов коленом (правая)



20 ударов вперед (левая)



20 прямых ударов



20 ударов вперед (правая)