

# Ривер

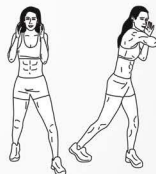
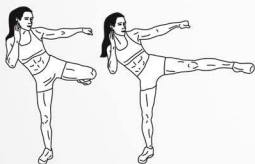


ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

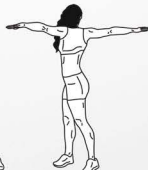
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



**20** подъемов колена (с ускорением!) **10**комбо присед + фронтальный удар



**20**комбо круговой удар ногой + хук кик + удар локтем



**20**комбо удар коленом + удар локтем с разворота + скручивание стоя