

# СОЗДАНИЕ БУНТАРЯ

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

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



20 боковых ударов



10 отжиманий  
с касанием плеча



20 боковых ударов



10 касаний плеча



считая до 10 планка



10 касаний плеча



20 прямых ударов



10 отжиманий  
с касанием плеча



20 прямых ударов