

# ХУЛИГАН

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

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



**30** приседов



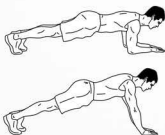
**3** прыжка с группировкой



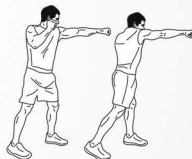
**30** ударов в сторону



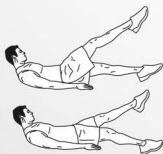
**30** отжиманий



**3** растяжки на трицепс



**30** прямых ударов



**30** махов ногами



**3** подъема корпуса



**30** боковых скручиваний