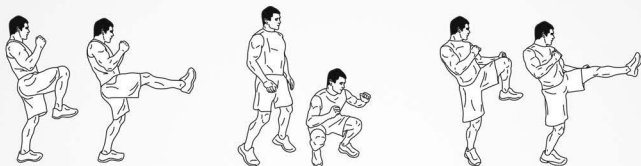


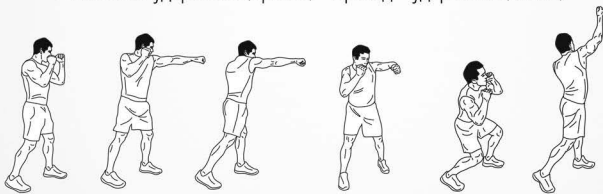
# РЮ

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

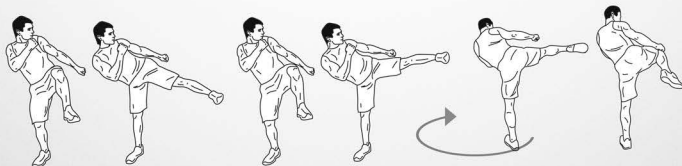
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



**20комбо** удар ногой (правая) + присед + удар ногой (левая)



**20комбо** джеб + джеб + кросс + хук + апперкот



**20комбо** низкий боковой удар + средний боковой удар + обратный круговой удар