

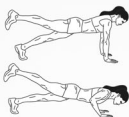
# САБЛЯ

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

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



10 отжиманий



4 отжимания  
с поднятой ногой



20 медленных "скалолазов"



20 прямых ударов



10 приседаний



10 приседаний с прыжком



10 динамических планок