

# САМУРАЙ

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

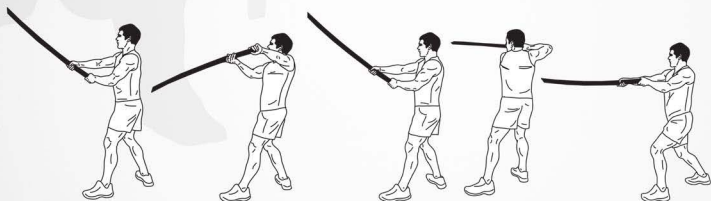
10 комбо каждое | Уровень I 3 подхода | Уровень II 4 подхода | Уровень III 5 подходов

Отдых до 2 минут



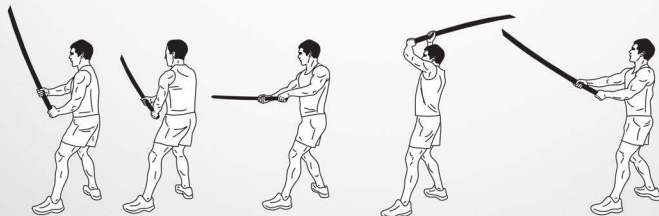
**1.** горизонтальные удары:  
влево + вправо + одной рукой

**2.** удары зиг-заг  
(средний уровень / высокий уровень)



**3.** вертикальный удар + апперкот

**4.** вертикальный удар + колющий



**5.** блок защиты + удар сверху вниз (средний уровень)

**6.** двойной  
вертикальный удар