

# СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | 2 минуты отдыха



10 обратных выпадов



2 глубоких выпада



10 обратных выпадов



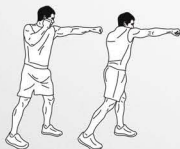
10 касаний плеча



2 отжимания



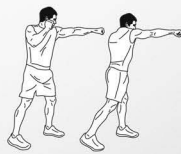
10 касаний плеча



10 прямых ударов



2 удара вверх



10 прямых ударов