

# ЦЕЛИ ПОСТАВЛЕНЫ

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

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



4 выпадов



20 подъемов ноги  
в сторону



20 прямых ударов



4 выпадов



4 движений  
"колени-к-локтю"



20 прямых ударов



4 выпадов



20 отведений ноги  
назад



20 прямых ударов