

# ОДНИМ УДАРОМ

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

5 подходов | 2 минуты отдыха между подходами



4 приседа

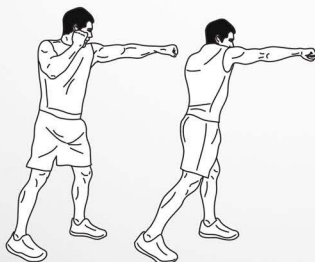
20 прямых ударов

4 приседа

20 прямых ударов

4 приседа

20 прямых ударов



4 приседа

20 прямых ударов

4 приседа

20 прямых ударов