

# НЕСЛОМИМАЯ

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

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



10 колено-к-локтю



10 обратных выпадов



10 колено-к-локтю



10 подъемов на носки



30 прямых ударов



10 подъемов на носки



10 колено-к-локтю