

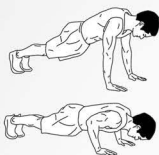
# БОЕВАЯ МАШИНА



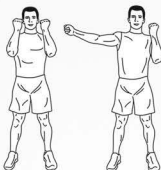
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

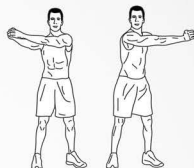
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ 2 минуты прыжки на месте



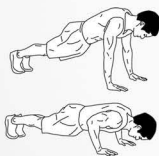
5 отжиманий



10 бэкфистов в сторону



10 ударов в сторону



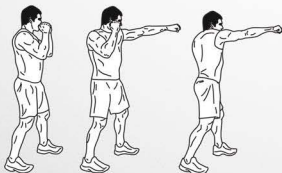
5 отжиманий



10 прямых ударов в приседе



10 ударов вверх



20 ударов джеб + кросс



10 комбо присед + хук + прыжок с группировкой