

# авангард

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

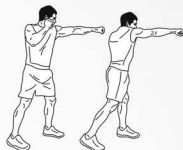
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 боковых ударов



10 отжиманий



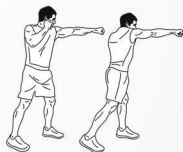
20 прямых ударов



20 присед + боковой удар



10 отжиманий



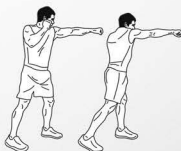
20 прямых ударов



20 двойных боковых ударов



10 отжиманий



20 прямых ударов