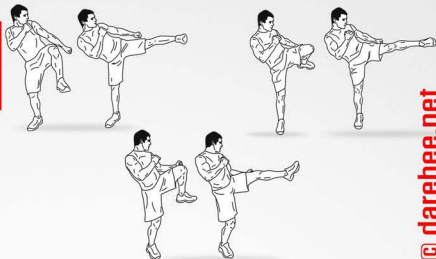


УДАРЫ НОГОЙ



 darebee.net

30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

1 22 боковых удара 3 подхода 30сек отдых	2 22 круговых удара 3 подхода 30сек отдых	3 22 прямых удара 3 подхода 30сек отдых	4 24 боковых удара 3 подхода 30сек отдых	5 24 круговых удара 3 подхода 30сек отдых
6 24 прямых удара 3 подхода 30сек отдых	7 26 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых	8 26 круговых ударов 3 подхода 30сек отдых	9 26 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых	10 28 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых
11 28 круговых ударов 3 подхода 30сек отдых	12 28 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых	13 30 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых	14 30 круговых ударов 3 подхода 30сек отдых	15 30 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых
16 32 боковых удара 3 подхода 30сек отдых	17 32 круговых удара 3 подхода 30сек отдых	18 32 прямых удара 3 подхода 30сек отдых	19 34 боковых удара 3 подхода 30сек отдых	20 34 круговых удара 3 подхода 30сек отдых
21 34 прямых удара 3 подхода 30сек отдых	22 36 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых	23 36 круговых ударов 3 подхода 30сек отдых	24 36 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых	25 38 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых
26 38 круговых ударов 3 подхода 30сек отдых	27 38 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых	28 40 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых	29 40 круговых ударов 3 подхода 30сек отдых	30 40 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых