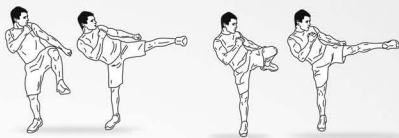


МАСТЕР УДАРА



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 40 круговых ударов 40 боковых ударов всего	2 10 медленных боковых 10 быстрых боковых 2 подхода 30сек отдых	3 20 круговых ударов 20 боковых ударов 2 подхода 30сек отдых	4 4 удара в комбинации боковой & круговой каждой ногой, <i>не опуская ногу на пол</i>	5 40 двойных боковых низких / средних в течение дня
6 40 круговых ударов: 20 левой / 20 правой 2 подхода 30сек отдых	7 60 двойных круговых низких / средних в течение дня	8 6 ударов в комбинации боковой & круговой каждой ногой, <i>не опуская ногу на пол</i>	9 40 круговых ударов 40 боковых ударов 2 подхода 30сек отдых	10 80 круговых ударов: 40 левой / 40 правой всего
11 80 двойных боковых низких / средних в течение дня	12 8 ударов в комбинации боковой & круговой каждой ногой, <i>не опуская ногу на пол</i>	13 100 круговых ударов 100 боковых ударов всего	14 40 круговых ударов 40 боковых ударов 2 подхода 30сек отдых	15 140 круговых ударов: 70 левой / 70 правой всего
16 10 ударов в комбинации боковой & круговой каждой ногой, <i>не опуская ногу на пол</i>	17 80 двойных круговых низких / средних в течение дня	18 160 боковых ударов: 80 левой / 80 правой всего	19 120 круговых ударов 120 боковых ударов всего	20 12 ударов в комбинации боковой & круговой каждой ногой, <i>не опуская ногу на пол</i>
21 100 двойных боковых низких / средних в течение дня	22 140 круговых ударов 140 боковых ударов всего	23 20 медленных боковых 20 быстрых боковых 3 подхода 30сек отдых	24 14 ударов в комбинации боковой & круговой каждой ногой, <i>не опуская ногу на пол</i>	25 160 боковых ударов: 80 левой / 80 правой всего
26 160 круговых ударов 160 боковых ударов всего	27 100 двойных круговых низких / средних в течение дня	28 40 круговых ударов 40 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых	29 16 ударов в комбинации боковой & круговой каждой ногой, <i>не опуская ногу на пол</i>	30 200 круговых ударов 200 боковых ударов всего