

АДИРА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



6 выпадов с подъемом колена



10 подъемов ноги в сторону



6 поворотов корпуса



6 выпадов с подъемом колена



10 подъемов ноги в сторону



10 прямых ударов



6 выпадов с подъемом колена



10 подъемов ноги в сторону



6 наклонов в сторону