

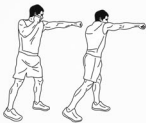
Я ОТКАЗЫВАЮСЬ ПОДЧИНЯТЬСЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



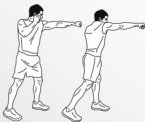
2 отжимания



20 прямых ударов



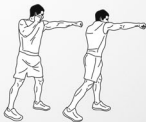
2 отжимания с широкой постановкой рук



20 прямых ударов



2 отжимания с узкой постановкой рук



20 прямых ударов