

АТЛАНТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

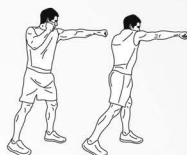
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



6 выпадов в сторону "казак"



6 подъемов на носки



20 прямых ударов



6 выпадов в сторону "казак"



6 подъемов на носки



20 ударов вверх



6 выпадов в сторону "казак"



6 подъемов на носки



20 прямых ударов