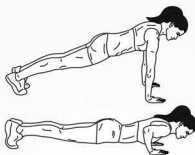


ЧЕРНАЯ КАНАРЕЙКА

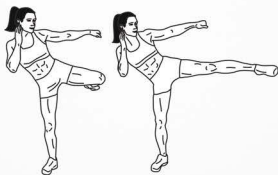
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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

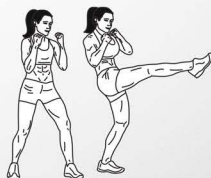
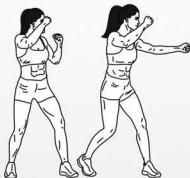


10комбо джеб + кросс + отжимание

считая до 10 планка



20комбо джеб + кросс + круговой удар + приседание



20комбо джеб + кросс + бэкфист + прямой удар