

БОНД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

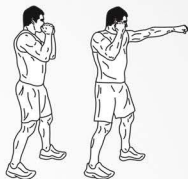
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 ударов коленом



20 комбо присед + прямой удар



10 отжиманий



считая до 10 планка



10 планок
с переходом в выпад



10 подъемов бюста
с прямыми ударами



10 прямых ударов



10 рывков ногами вперед