

БУМЕРАНГ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



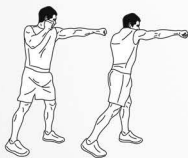
20 круговых ударов



10 приседов



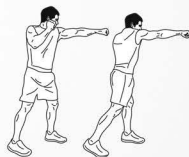
20 круговых ударов



20 прямых ударов



10 отжиманий



20 прямых ударов



20 круговых ударов



10 приседов



20 круговых ударов