

БОКСЕРСКИЙ ПРЕСС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ 2 минуты



30 подъемов корпуса
с прямыми ударами



30 прямых ударов
сидя



30 скручиваний "твист"
коленями



30 махов ногами



30 "ножниц"



30 рывков ногами вверх



считая до **30** планка
на локтях



считая до **30** планка
с поднятой ногой



считая до **30** боковая
планка