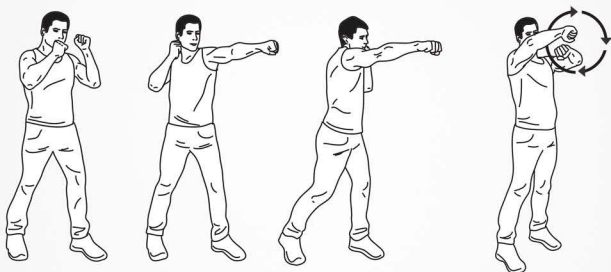


Бокс: Руки

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

Повторите 3 раза с перерывом в 1 минуту.

Во время выполнения упражнения не опускайте руки.



10 прямых ударов (джеб + кросс)

10 быстрых кругов руками

20 прямых ударов (джеб + кросс)

20 быстрых кругов руками

40 прямых ударов (джеб + кросс)

40 быстрых кругов руками

финиш