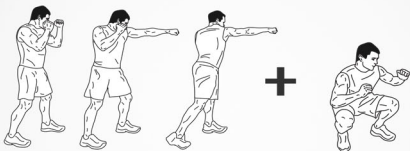


БОКСЕР

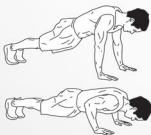
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

5 подходов, до 2 мин отдыха между раундами



5 минут бой с тенью

каждые 30 сек двойной присед



отжимания
уровень I 5 раз
уровень II 10 раз
уровень III 15 раз



подъемы корпуса
уровень I 5 раз
уровень II 10 раз
уровень III 15 раз