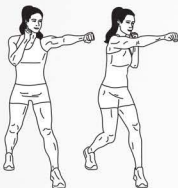


ОТВАЖНАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

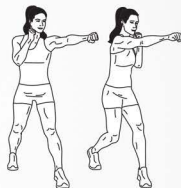
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



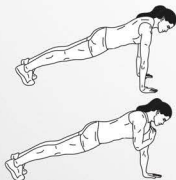
20 прямых ударов



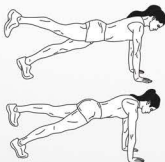
10 поворотов в планке



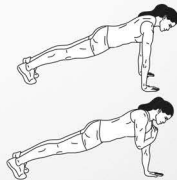
20 прямых ударов



5 касаний плеча



20 подъемов ноги



5 касаний плеча