

Я БУДУ СМЕЛОЙ СЕГОДНЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 прямых ударов



10 прямых ударов ногой



20 прямых ударов



5 приседаний



20 прямых ударов



5 приседаний