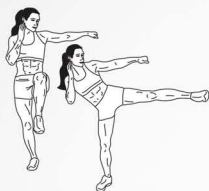


Невеста

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



30 боковых ударов



10 приседаний



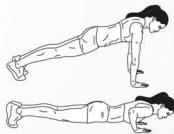
30 боковых ударов



10 отжиманий



30 прямых ударов



10 отжиманий



10 рывков ногами вперед



10 подъемов бюста с прямым ударом



10 ударов руками