

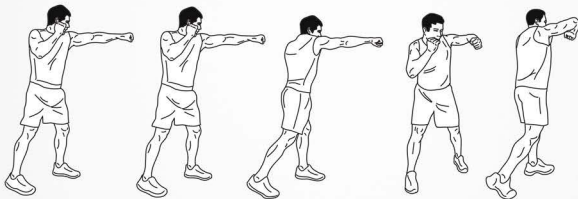
ЧЕЛЛЕНДЖЕР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

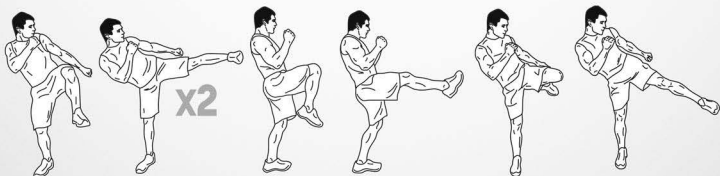
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подходов УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20комбо касания плеча (левое + правое) + отжимания



20комбо джеб + джеб + кросс + хук (левой) + хук (правой)



20комбо двойной боковой удар + фронтальный удар + шаг назад + круговой удар