

БЛИЗКИЙ КОНТАКТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 ударов коленом



20 комбо удар коленом + удар локтем



20 прямых ударов ногой



20 комбо прямой удар + удар тыльной стороной кулака



20 комбо подскок + присед + низкий боковой удар с поворотом + удар ладонью

