

БОРЦОВСКАЯ ВИИТ

ЭКСПРЕСС

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE

© darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

2 минуты отдыха

30сек удары ногой в сторону

30сек прямые удары

30сек удары ногой в сторону

30сек прямые удары

30сек удары ногой в сторону

30сек прямые удары

