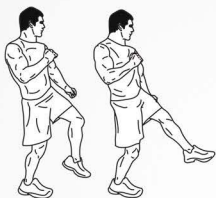


БОЕВАЯ

легкая

ОТ DAREBEE © darebee.net

5 подходов | 2 минуты отдыха между подходами



10 низких ударов ногой

10 низких круговых ударов

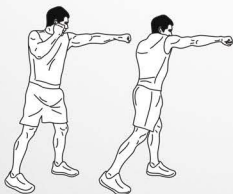


20 прямых ударов рукой

10 низких ударов ногой

10 низких круговых ударов

20 прямых ударов рукой



10 низких ударов ногой

10 низких круговых ударов

20 прямых ударов рукой