

СОКРУШИТЕЛЬНАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



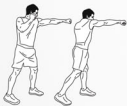
10 ударов в сторону (левая)



5 отжиманий



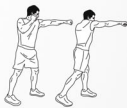
10 ударов в сторону (правая)



20 прямых ударов



5 отжиманий



20 прямых ударов



10 ударов в сторону (левая)



5 отжиманий



10 ударов в сторону (правая)