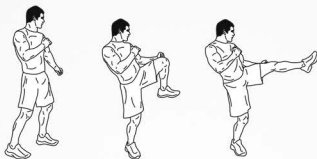


ЧЕРНЫЙ ЭЛЬФ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

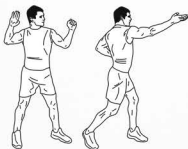
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 прямых ударов ногой



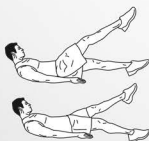
10 кругов бесконечности



20 бросков ножа



10 кругов бесконечности



20 махов ногами



10 кругов бесконечности



20 махов ногами