

Укрепим ДРАКОНА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подходов УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



считая до 10 удержание



30 прямых ударов



считая до 10 удержание



5 приседаний с прыжком



считая до 10 удержание



5 приседаний с прыжком



считая до 10 удержание