

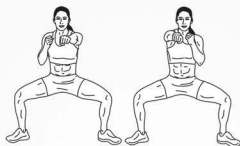
ЗАГАДКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 высоких шагов



20 прямых ударов



20 высоких шагов



считая до 10 удержание



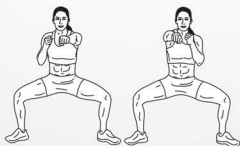
20 высоких шагов



считая до 10 удержание



20 высоких шагов



20 прямых ударов



20 высоких шагов