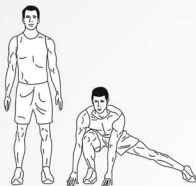


БЕССТРАШНЫЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 боковых выпадов



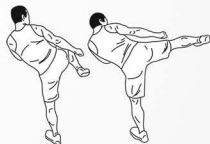
20 приседов



20 боковых ударов



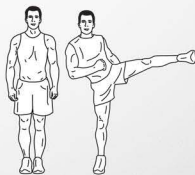
20 комбо удар коленом + шаг назад + круговой удар + шаг назад + боковой удар



20 подъемов на носки



20 приседов



20 подъемов ноги в сторону