

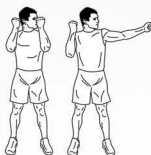
БОЕЦ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



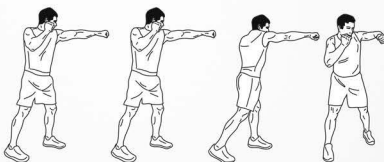
20 боковых ударов



20 комбо бэкфист + боковой удар



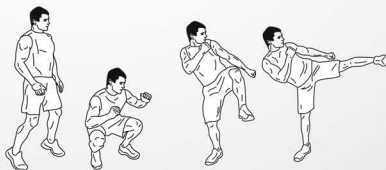
20 отжиманий



20 комбо джеб + джеб + кросс + хук



20 ударов вверх



20 комбо челнок + челнок + присед + боковой удар