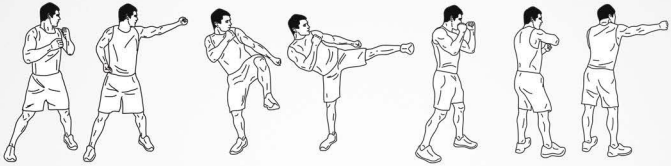
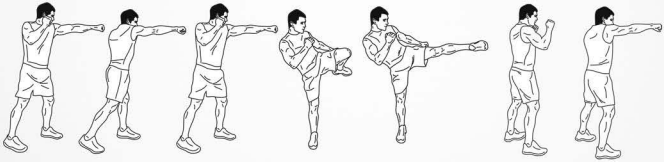
Добей!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



40 комбо бэкфист + боковой удар + шаг назад + бэкфист



40 комбо джеб + кросс + круговой удар + шаг назад + джеб

40 комбо удар локтем + удар ногой + шаг назад + удар локтем