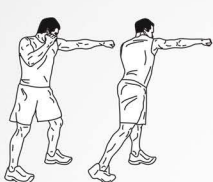


КУЛАК ЯРОСТИ

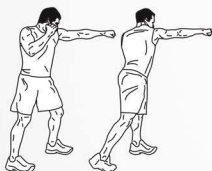
ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE
© darebee.net
УРОВЕНЬ I 3 подхода
УРОВЕНЬ II 5 подходов
УРОВЕНЬ III 7 подходов
ОТДЫХ до 2 минут



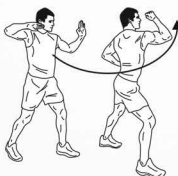
60 джеб + кросс



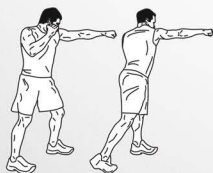
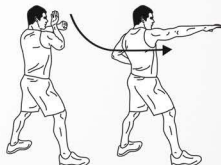
10 комбо прыжок с группировкой + удар ногой



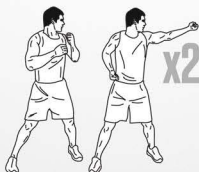
60 джеб + кросс



10 комбо удар локтем + метание ножа



60 джеб + кросс



60 двойных бэкфистов

В КОНЦЕ
ТРЕНИРОВКИ



5 минут
прямые удары