

ТОЧКА ВОСПЛАМЕНЕНИЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 комбо джеб + кросс + присед + хук



20 двойных боковых ударов / низких и высоких

20 фронтальных ударов



10 комбо удар коленом + удар локтем

20 быстрых кругов кулаками