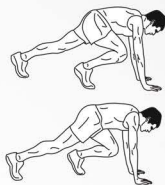
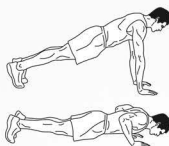


КУЗНИЦА

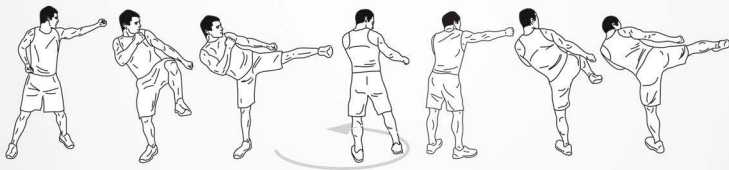
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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

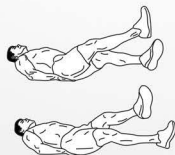


Зкомбо: 10 подъемов колена + 2 отжимания

10 скалолазов



10комбо: бэкфист + боковой удар + поворот в прыжке + бэкфист+ боковой удар



Зкомбо: 10 махов ногами + 2 ножниц

считая до 10 удержание