

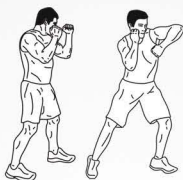
ПУТЬ К СВОБОДЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

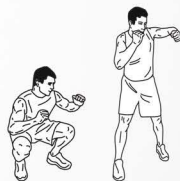
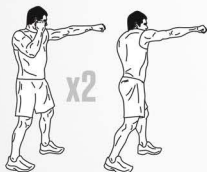
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



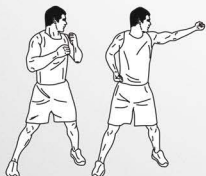
20 комбо удар коленом + удар локтем



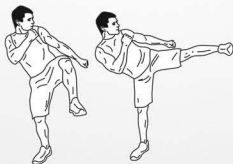
40 боковых ударов



20 комбо джеб + джеб + кросс + двойной круговой удар **40 комбо** присед + хук



20 комбо бэкфист + боковой удар



40 быстрых кругов