

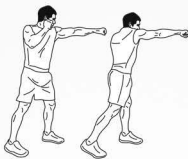
АЩА

ВИИТ ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов
2 минуты отдыха между подходами



20сек отжимания



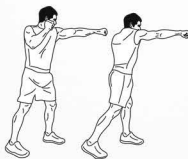
40сек прямые удары



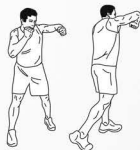
20сек апперкоты



20сек отжимания



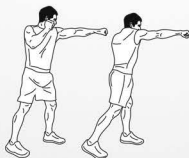
40сек прямые удары



20сек хуки



20сек отжимания



40сек прямые удары



20сек быстрые круги