

ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



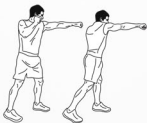
20 присед + поворот торса



4комбо: 10 высоких подъемов + 2 высоких прыжка колена



10 отжиманий



4комбо: 10 прямых ударов + 2 хука



20 боковой удар + поворот торса



4комбо: 10 высоких подъемов + 2 прыжка колена

