

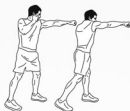
ЖЕЛЕЗНЫЙ КУЛАК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов Отдых до 2 мин



20 боковых ударов
ногами



20 джеб + кросс



20 апперкотов



20 боковых ударов
ногами



20 боковых ударов
кулаком



20 хуков



20 боковых ударов
ногами



20 быстрых кругов



100 прямых ударов
в приседе