

КУНОИТИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

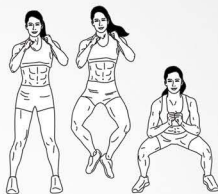
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 захлестов голени



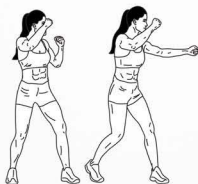
20 ударов коленом



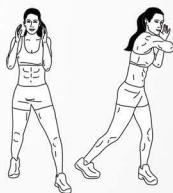
20 комбо прыжок + присед



10 обратных отжиманий



20 комбо бэкфист + удар локтем



10 подъемов корпуса



10 боковых V-складок



10 подъемов ног