

ЗАВАРУХА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 прямых ударов



считая до 20 планка



20 прямых ударов



считая до 20 боковая планка
левая сторона



20 прямых ударов



считая до 20 боковая планка
правая сторона