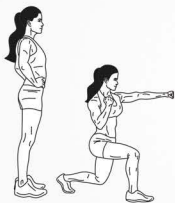


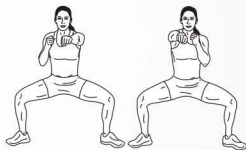
МАТЬ ДРАКОНОВ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 выпадов с прямым ударом



40 прямых ударов в приседе



10 обратных отжиманий



40 ударов осла



10 обратных подъемов таза