

ВЕЧЕР КИНО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

Повторить 3 раза | до 2 минут отдыха между подходами
либо каждые 20 минут в течение фильма



10 махов ногами



10 фронтальных ударов ногой



20 фронтальных ударов кулаком



20 ударов кулаком вверх



10 касаний колена стопой



10 движений "велосипед"