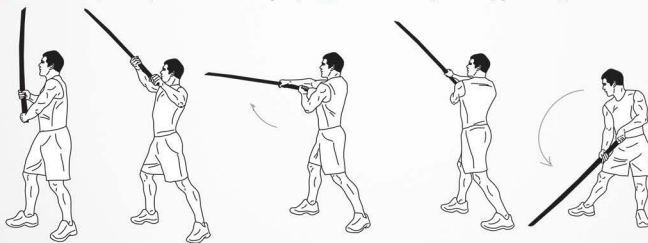


ОХОТНИК НА НИНДЗЯ

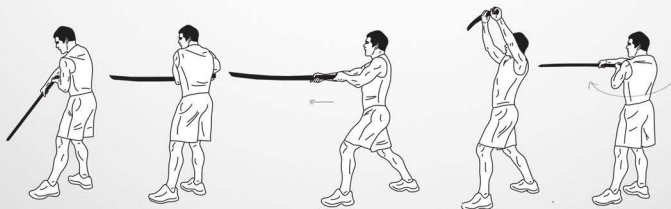
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net | 10 комбо каждое
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



1. защита вверх + горизонтальный удар **2.** защита вверх (обе руки) + фронтальный удар



3. защита вверх + горизонтальный удар **4.** защита вверх + диагональный удар



5. защита вниз + кользящий удар + верхний блок защиты + горизонтальный удар