

ПРИНЦЕССА НИНДЖА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 ударов коленом



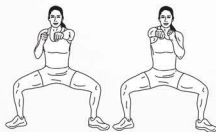
20 прямых ударов



10 боковых выпадов



считая до 10 поза дерева



20 прямых ударов



считая до 10 поза дерева



10 рывков ногами



20 боковых ударов



10 махов ногами