

ПОЛЯРНАЯ ЗВЕЗДА

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

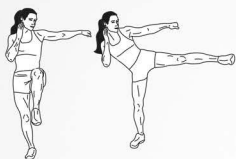
© darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



10 боковых ударов



20 подъемов колена



10 боковых ударов



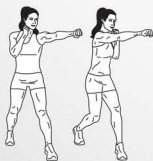
20 подъемов колена



10 ударов коленом



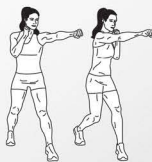
20 подъемов колена



10 ударов кулаком



20 подъемов колена



10 ударов кулаком