

ОННА БУГЭЙСЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



30 ударов коленом



30комбо удар коленом + удар локтем



30 прямых ударов
(джеб + кросс)



30комбо отжимание + джеб + кросс



30 прямых ударов ногой



30комбо присед + прямой удар ногой

