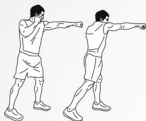


КУЛАЧНЫЙ БОЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 прямых ударов



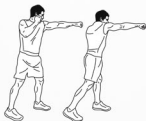
6 отжиманий



20 прямых ударов



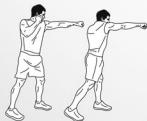
6 отжиманий с
поднятой ногой



20 прямых ударов



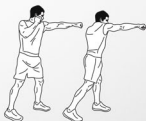
6 отжиманий со смещенной
постановкой рук



20 прямых ударов



6 отжимание + поворот корпуса



20 прямых ударов