

БОКСЕРСКАЯ ГРУША

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE
© darebee.net
5 подходов
2 минуты отдыха
между подходами



2 минуты
(тяжелый боксерский мешок)
комбо:
джеб + джеб, джеб + кросс,
джеб + джеб + кросс, хуки



10 приседаний



10 отжиманий