

Мятежник

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



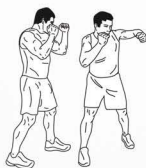
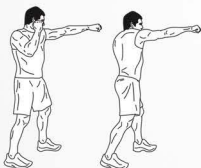
20 ударов коленом



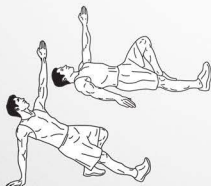
20 ударов ногой



4 взрывных отжимания



20 комбо джеб + джеб + кросс + хук + апперкот



10 подъемов корпуса



5 рывков ногами вверх



10 подъемов корпуса с ударом локтем