

ПЕРЕЗАГРУЗКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 **высоких подъемов колена**



10 **высоких шагов**



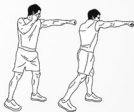
20 **прямых ударов**



10 **"скалолазов"**



10 **медленных "скалолазов"**



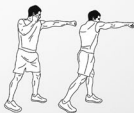
20 **прямых ударов**



10 **выпадов**



10 **обратных выпадов**



20 **прямых ударов**