

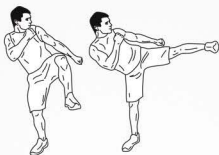
СОПЕРНИК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

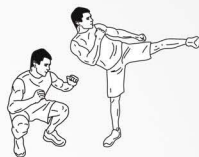
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 прыжков челнок



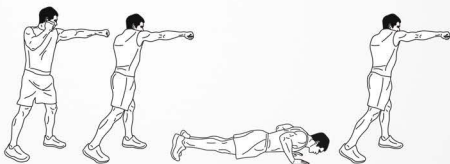
20 боковых ударов



20 присед + боковой удар



20 прыжков челнок



20 ударов (джеб + кросс) 20 отжимание + джеб + кросс



20 прыжков челнок



20 хуков



20 присед + хук