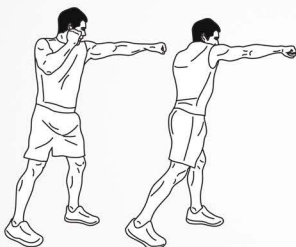


# ПАЦАН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](https://darebee.net)

5 подходов | 2 минуты отдыха между подходами



20 прямых ударов

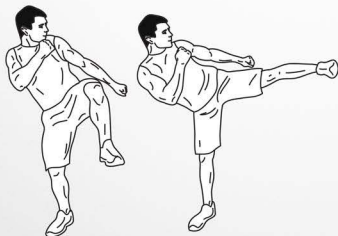
10 ударов ногой

20 прямых ударов

10 ударов ногой

20 прямых ударов

10 ударов ногой



20 прямых ударов

10 ударов ногой

20 прямых ударов

10 ударов ногой

финиш