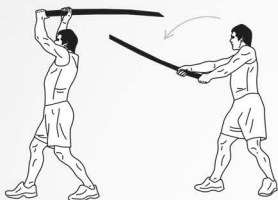


# САДО

## ВЫЖИВШИЙ ТРЕНИРОВКА

© darebee.net

Уровень I 3 подхода    Уровень II 5 подходов    Уровень III 7 подходов    Отдых до 2 минут



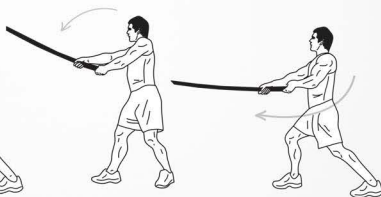
20 вертикальных ударов



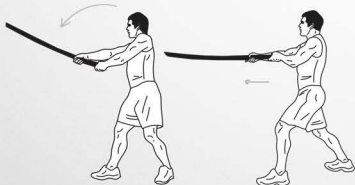
20 горизонтальных ударов



20 диагональных ударов



20 вертикальный удар + диагональный удар



10 вертикальный удар + кользящий удар



10 верхний блок + диагональный удар