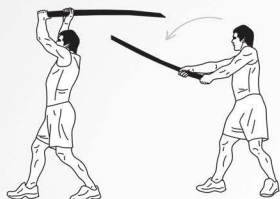


ПРИЗРАЧНЫЙ ВОИН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

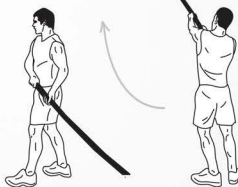
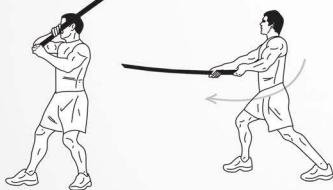
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 вертикальных ударов



20 горизонтальных ударов



20 комбо диагональный удар + апперкот



20 комбо удары: горизонтальные (влево и вправо) + диагональные (влево и вправо)