

УСМИРИТЕЛЬ НЕБЕС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 боковых ударов



20 ударов вверх



20 боковых ударов



20 ударов вверх



20 ударов в сторону



20 ударов вверх



20 боковых ударов



20 ударов вверх



20 боковых ударов