

ШЕПОТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 ударов коленом



20комбо удар коленом + удар локтем



20 ударов ногой в сторону



20комбо удар в сторону + бэкфисты



20 двойной круговой удар ногой