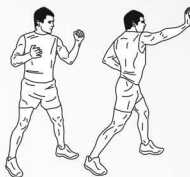
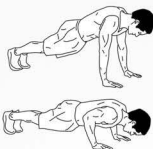


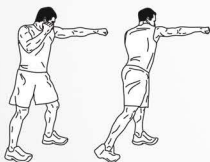
Ведьмак

дикая охота ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

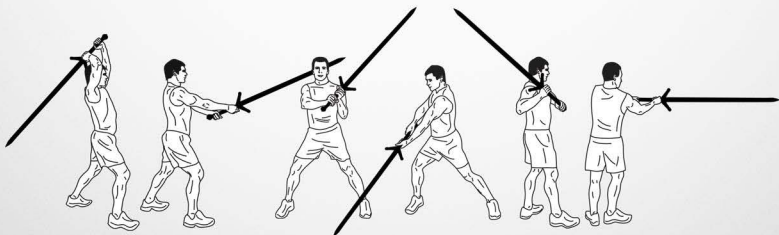
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



40 подъемов колена **20комбо** отжимание + удар ладонью (магический знак)



20комбо джеб + кросс + присед + апперкот + прямой удар ногой



20комбо прямой удар + диагональный **20** горизонтальных ударов (обезглавливающих)