

Техника бокса

Комбинированные серии

Условный бой 3 раунда по 3 минуты.

ОФП

Отжимания: 70 раз

Скакалка 130 раз за 30 сек

Приседания: 70 раз

Турник: 24 раз

Брусья: 30 раз

Пресс: 90 раз